



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학박사 학위논문

중용(中庸)의 적응적 기능:

중용 척도의 개발 및

중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증

2018년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담 심리학 전공

안 도 연

중용(中庸)의 적응적 기능:

중용 척도의 개발 및
중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학박사 학위논문으로 제출함
2017년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담 심리학 전공
안 도 연

안도연의 박사 학위논문을 인준함
2017년 12월

위 원 장	권 석 반	(인)
부위원장	金 淸澤	(인)
위 원	趙 煥鎬	(인)
위 원	김 진 숙	(인)
위 원	이 훈 진	(인)

국문초록

국내에서 불교나 유교 등 동양 사상을 심리학적 관점에서 연구하려는 시도가 많이 이루어지고 있다. 본 논문에서는 유학적 개념 중 일상성과 친근성이 높고 실천적 개념인 중용(中庸)을 심리학적 방법론을 사용하여 연구하였다. 중용을 삶 속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 선택하는 태도로 잠정적으로 정의하고, 이를 현대 심리학적 개념으로 해석하였다. 인지, 정서, 동기의 틀로 중용을 이해한 결과, 중용은 인지적인 유연성과 변증법적 사고, 정서 조절과 때에 적절한 정서 표현을 포함하는 행동을 지속적으로 선택하는 태도로 볼 수 있었다. 이를 바탕으로 문항을 개발해 중용 척도를 제작하였고, 중용 척도를 사용하여 성격 및 심리적 변인들과의 관계를 탐색하였다. 이후 대인관계 영역으로 연구의 초점을 좁혀, 대인관계에서 중용의 역할을 파악한 뒤, 중용적 태도 함양 프로그램을 개발하여 효과를 검증하였다.

연구 1은 세 개의 연구로 진행하였다. 연구 1-1에서는 중용에 대한 지식이 있는 일반인 99명을 대상으로 중용의 개념과 경험을 수집하였다. 이론적으로 구분하였던 틀을 기준으로 하여, 일반인들의 실제 경험에서 중용이 어떻게 나타나는지 분류하였다. 그 결과, 상황을 잘 파악하고 적절한 판단을 내리거나, 대인관계 갈등을 지혜롭게 해결하는 인지적 측면의 응답이 많았다. 그러나 응답들이 인지, 정서, 동기라는 분류 틀에 중복으로 속하는 경우가 40~50%에 이르고 있어, 실제 중용은 인지, 정서, 동기적 측면이 복합적으로 융화된 모습으로 나타난다고 볼 수 있었다.

연구 1-2와 연구 1-3에서는 대학생과 일반인을 대상으로 중용 척도를 개발 및 타당화하였다. 연구 1-1의 경험적 자료와 이론적 문헌 리뷰를 바탕으로 문항을 구성하였고, 중용을 연구하는 전문가들에게 각 문항이 중용을 설명하기에 적절한지 평정하도록 요청하였다. 이후 선택된 37개 예비문항을 352명의 대학생들에게 실시하여 19개 문항의 3요인 구조로 된 중용 척도를 개발하였다. 세 요인은 ‘시중(時中): 조화’, ‘불편불의(不偏不倚): 균형’ 및 ‘역지사지(易地思之): 공감’으로 명명하였다. 다음으로

일반인 368명과 대학생 364명을 대상으로 중용 척도, 중용을 현대 심리학적 개념들로 정리한 내용을 측정하는 질문지(인지적 유연성 척도, 정서 지능 척도, 기본적 심리적 욕구 척도 등) 및 중국에서 개발된 중용적 사고 척도 등을 실시하였다. 그 결과 3요인 구조가 재확인되었으며, 검사-재검사 신뢰도와 타당도가 적절한 수준임을 확인하였다. 중용 척도를 사용하여 측정한 중용적 태도는 연령에 따라 증가하는 경향이 있었다. 또한 결혼 상태 및 종교 유무에 따라 유의미한 차이가 있었지만, 교육 수준이나 가족 수 등에 따르는 차이는 나타나지 않았다.

연구 2에서는 중용적 태도와 Big Five 성격 특성 및 성격 강점의 관계를 탐색하였다. 대학생 216명과 일반인 313명에게 실시한 결과, 중용의 특성은 대인관계적 측면, 자기실현적 측면 및 지혜의 측면으로 정리할 수 있었다. 중용적 태도는 남성들의 경우 어떠한 목적을 이루고 추구하는 성실성 영역과, 여성들의 경우 대인관계를 유지하고 형성하는 우호성 및 정서적 안정성의 영역과 상대적으로 더 관련이 있었다. 중용적 태도는 연령에 따라 증가하며, 결혼 상태 및 종교의 유무에 따라 달라지는 경향성이 있고, 교육 수준과는 관련되지 않음을 반복적으로 확인하였다.

연구 3에서는 중용적 태도와 적응 및 부적응 관련 심리적 변인들의 관계를 검증하였다. 대학생 364명을 대상으로 연구한 결과, 자존감, 심리적 유연성, 정신적 웰빙, 대인관계 유능성과는 정적 상관을, 우울, 불안, 경계선 성격과는 부적 상관을 나타냈다. 특히, 중용과 유사한 심리적 개념으로 볼 수 있는 심리적 유연성과의 비교에서 특질 불안, 경계선 성격장애, 자존감, 정신적 웰빙 및 대인관계 측면에서 중용의 고유한 영향력을 확인하였고, 특히 대인관계 유능성에서는 더 강력한 영향을 미치고 있음이 발견되었다.

연구 4에서는 대인관계 영역에서의 중용의 역할을 검증하고, 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 효과를 검증하였다. 연구 4-1에서는 대학생 275명을 대상으로 중용 척도와 자기 및 타인 표상, 대인 관계 변인들을 측정하는 질문지를 실시하였다. 중용적 태도가 높을수록 대인관계에서 더 적은 문제를 보였고, 갈등 상황에서 긍정적인 전략과 행동을

나타냈다. 또한 중용적 태도가 높을수록 인지 및 정서적 공감 능력은 높지만 그로 인해 감정에 휩싸여 압도되거나 혼란스러워하는 고통감은 낮아, 중용이 타인에 대한 공감과 자신의 정서적 안정성을 모두 잘 유지하는 능력과 관련된다고 해석할 수 있었다. 또한 중용적 태도는 자신 및 타인에 대한 긍정적 표상과 관련되었다. 연구 4-2에서는 연구 1, 2, 3 및 4-1의 결과들을 바탕으로 중용적 태도를 함양하기 위한 4회기 훈련 프로그램을 개발하여, 자기주장훈련의 효과와 비교하였다. 각 집단에 11명씩 참여하였고 회기 당 2시간씩, 총 4회기를 진행하였다. 사전, 사후 및 4주후에 대인관계 문제와 갈등해결 전략 및 행동, 공감 및 삶의 만족도 등을 측정하였다. 그 결과 중용적 태도 함양 집단에서 대인관계 문제의 감소, 갈등 해결을 위한 긍정적 전략과 행동의 증가가 나타났고, 그 효과가 더 오래 유지되었다. 또한 삶의 만족도와 상태 자존감도 상대적으로 더 많이 상승하였다.

마지막으로, 중용적 태도의 특성과 중용적 태도 함양 프로그램의 효과에 대해 논의하였고, 연구의 한계와 추후 연구 방향을 제안하였다.

주요어 : 중용, 중용 척도, 중용의 적응적 기능,

중용적 태도 함양 프로그램

학 번 : 2012-30839

이 논문은 2016년도 ‘한국심리학회’의 재원으로 신진연구자 연구지원 사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

목 차

국문초록	i
서 론	1
중용의 개념: 이론적 접근	5
유학적 중용(中庸) 개념	5
현대 심리학적 개념으로 이해한 중용	6
문제 제기 및 연구 목적	13
연구 1. 중용 척도의 개발 및 타당화	18
연구 1-1. 일반인들의 중용 인식 및 경험 탐색	18
방 법	18
결 과	20
논 의	23
연구 1-2. 중용 척도 개발	26
방 법	27
결 과	28
논 의	31
연구 1-3. 중용 척도 타당화	36
방 법	37
결 과	42
논 의	51
연구 2. 중용과 성격 특성 및 성격 강점과의 관계	55
방 법	59
결 과	61
논 의	73
연구 3. 중용과 심리적 적응 및 부적응의 관계	80
방 법	82
결 과	85
논 의	90

연구 4. 대인관계에서 중용의 역할 및 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증	94
연구 4-1. 대인관계 영역에서의 중용의 역할	95
방 법	97
결 과	100
논 의	107
연구 4-2. 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증	111
방 법	115
결 과	122
논 의	135
총 합 논 의	141
참 고 문 헌	151
부 록	170
Abstract	257

표 목 차

표 1. 중용 척도의 문항과 탐색적 요인분석 요인 부하량 및 하위요인 총점과 문항 간 상관	29
표 2. 탐색적 요인분석 결과에서 산출된 요인 간 상관	29
표 3. 인구통계학적 특성과 집단 별 중용 척도 평균 및 표준편차	42
표 4. 중용 척도와 하위요인들의 남녀 간 평균 및 표준편차 비교	43
표 5. 중용 상, 하위 집단에 따른 중용 평가 비교	43
표 6. 중용 척도의 확인적 요인분석을 위한 모형 간 적합도 비교	44
표 7. 중용 척도와 연령 및 관련 변인 간 상관	45
표 8. 사회적 바람직성을 통제한 중용 척도와 연령 및 관련 변인 간 상관	46
표 9. 중용 척도와 각 척도들의 하위요인 간 상관	47
표 10. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차 비교	49
표 11. 중용 척도와 중용적 사고척도 및 중용신념가치 척도와 하위요인 간 상관	50
표 12. 대학생 집단에서 중용과 Big Five 성격특성의 상관	62
표 13. 대학생 집단에서 중용과 VIA 성격강점의 상관	63
표 14. 일반인 집단의 인구통계학적 특성과 집단 별 중용 척도 평균 및 표준편차	65
표 15. 일반인 남녀 집단의 중용과 Big Five 성격특성의 상관	68
표 16. 일반인 남성 집단의 중용과 VIA 성격강점의 상관	69
표 17. 일반인 여성 집단의 중용과 VIA 성격강점의 상관	69
표 18. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차	85
표 19. 중용과 부적응적 심리 변인들의 상관	86
표 20. 중용과 적응적 심리 변인들의 상관	87
표 21. 중용적 태도와 심리적 유연성이 특질 불안 및 경계선 성격장애 성향에 미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀분석	88

표 22. 중용적 태도와 심리적 유연성이 자존감, 정신적 웰빙 및 대인관계 유능성에 미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀분석	88
표 23. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차	101
표 24. 중용과 자기 및 타인 표상의 상관	102
표 25. 중용과 대인관계 패턴 이해, 공감 및 대인조화와 상관	103
표 26. 중용과 대인관계 문제의 상관	104
표 27. 중용과 갈등해결 변인들의 상관	105
표 28. 갈등관리에서의 지배와 양보 전략이 중용적 태도와 대인관계 문제에 미치는 영향을 탐색하기 위한 회귀분석	106
표 29. 중용적 태도 함양 프로그램의 내용 개요	118
표 30. 자기주장훈련 프로그램의 내용 개요	121
표 31. 중용 및 자기주장훈련 집단의 사전 동등성 검증	123
표 32. 중용 및 자기주장훈련 집단 간 프로그램 평가 및 스트레스 정도 비교	124
표 33. 측정시기에 따른 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 비교 ...	126
표 34. 측정시기 별 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 차이 비교 ·	127
표 35. 측정시기에 따른 자기주장훈련 집단의 종속측정치 비교	128
표 36. 측정시기 별 자기주장훈련 집단의 종속측정치 차이 비교	129
표 37. 중용적 태도 함양 집단의 사전-사후 변화량 상관	134

그 립 목 차

그림 1. 중용의 구성개념에 따른 일반인들의 중용 개념 및 경험 빈도	21
그림 2. 대학생 집단에서 중용과 Big Five 성격특성과의 관계	62
그림 3. 대학생 집단에서 중용과 VIA 성격강점과의 관계	63
그림 4. 일반인 남녀 집단의 중용적 태도 및 중용실천노력도와 Big Five 성격특성과의 관계	68
그림 5. 일반인 남녀 집단의 중용적 태도 및 중용실천노력도와 VIA 성격강점과의 관계	72
그림 6. Rahim의 대인관계 갈등관리 유형	99
그림 7. 양극구조와 이원구조	119
그림 8. 측정시기 별 중용적 태도 및 자기주장정도의 변화	130
그림 9. 측정시기 별 대인관계 문제 변화	131
그림 10. 측정시기 별 삶의 만족도와 상태자존감 변화	131
그림 11. 측정시기 별 조망수용능력, 공감적 관심 및 개인적 고통의 변화	133
그림 12. 측정시기 별 긍정 및 부정적 대처행동 변화	133
그림 13. 측정시기 별 긍정 및 부정적 대처전략 변화	133

서론

20세기 초반 이후 세계적으로 물리학, 철학, 의학 및 심리학 등 다양한 분야에서 동양 사상을 서양 학문의 관점에서 이해하려는 시도가 지속되어 왔다 (Capra, 1975/2010; Mindell, 2000/2011). Jung은 그의 자서전을 통해 1920년대부터 동양사상에 열중했다고 밝혔는데, 역경(易經)을 실험하면서 그것이 그의 “비인과론적 동시성 원리(Synchronisität als Prinzip akausaler Zusammenhänge)”와 일치함을 알게 되었고(김중호, 이죽내, 1988), 1930년대에는 각종 동양사상에 대한 심리학적 주석과 논설을 발표하였다(이부영, 1998).

국내에서도 동양적 사상과 가치를 탐구하고, 서양적 방법론으로 이해하려는 시도가 지속되어 왔다. 심리학 분야에서 살펴보면, 1977년에 <한국사회와 심리학>이라는 심포지엄으로부터 시작하여, 1990년 <개인주의와 집단주의-동서양심리학의 만남>, 1993년 <한국인의 특성-심리학적 탐색>, 1994년 <아시아의 심리학-토착적, 사회 문화적 조망> 등의 심포지엄과 워크숍이 이루어졌다(최상진, 윤호균, 한덕웅, 조공호, 이수원, 1999). 뿐만 아니라 불교나 유교 등의 동양적 가치를 서양적 방법론으로 탐구하는 연구들도 활발히 이루어져 왔다(심경섭 등 2012; 장현갑, 2011; 조공호, 2007; 조현주, 2014; 한덕웅, 2003).

이 중 불교 분야를 살펴보면 마음챙김(mindfulness)과 자기자비 개념이 연구와 실제 상담 현장에서 상당히 많이 적용되고 있다. 2017년 12월까지, 16종의 한국심리학회지에서 “불교”, “마음챙김”, “자기자비”를 키워드로 한 논문은 약 240여개에 이르고 있으며, 이 중 ‘임상’, ‘임상심리 연구와 실제’, ‘상담 및 심리치료’, ‘건강’ 학술지에 실린 논문만 130여개로 관련 연구는 대체로 임상 및 상담 심리학 분야에서 이루어지고 있다. 이는 수행법 등 불교의 개념이 심리학적 이론으로 연구하는데 더 맞게 체계화되어 있어 서양 심리학과 정신치료를 연구하고 실천해 온 학자들의 사고 및 연구 방법에 적용하기가 용이하기 때문으로 보인다(김중호, 이죽내, 1988).

유교에 대한 연구 또한 상당한 결과를 축적해왔다. 한국심리학회지 16종에서 “유교”, “유학”, “군자”, “맹자”, “가부장” 등을 키워드로 하여 검색하면 약 70여개의 결과가 나타난다. 유학을 심리학적으로 연구하는 분야는 사회, 인지, 적응, 성격, 발달, 산업/조직 등 다양하며(조공호, 2016), 연구 경향은 크게 세 가지로 구분된다. 첫 번째는 유학 고전에 대한 심리학적 해석이며, 두 번째는 동서양 문화 전통의 비교를 통해 유학사상에 기초한 동양적 심리학의 가능성에 대한

이론적 기초를 탐색하는 것, 세 번째는 한국 사회에서 유교의 영향을 받아 형성된 문화 수준의 특징을 찾아 현대 한국인에게 미친 영향을 분석하는 것이다(조금호, 2016).

이처럼 문화비교나 문화의 이해를 탐구하는 유교 관련 연구들은 많지만, 불교에 대한 연구처럼 유학 개념의 적응적 기능을 파악하고 실생활에 적용하여 치료나 훈련에 적용하려는 실용적 접근은 많지 않다. 하지만 일상에서 유교문화는 한국문화 및 한국인들에게 여전히 강력하게 영향을 미치고 있다(권석만, 1997a; 김시천, 2016; 심경섭 등, 2012; 조금호, 2007, 2017; 최상진 등, 1999; 한덕웅, 2002, 2003). 통계청의 ‘인구총조사’에 의하면 전체 인구대비 유교 인구 비율은 2005년에 0.22%, 2015년에 0.15%로 매우 낮게 나타났다(통계청, 2016). 그러나 2014년 한국갤럽에서 만 19세 이상 성인을 대상으로 조사한 바에 의하면, 유교적 의식인 남녀유별에 43%가, 충효사상에는 32%가 동의하고 있어 여전히 한국인 세 명 중 한 명은 유교 사상에 영향을 받고 있었다(한국갤럽조사연구소, 2015). 또한 2010년 여성가족부의 ‘가족실태조사’에서 전통적인 제사를 지내는 가구는 55.1%로 나타나, 의식되는 것보다 한국 문화와 한국인에게 유교적 전통은 더 많은 영향을 미치고 있었다(여성가족부, 2011). 이와 같이 유교는 일상성이 높지만, 삶에서 실천적으로 적용할 수 있는 구체적 방법 및 접근에 있어서는 아직 부족한 측면이 있다. 연구를 통해 현대적으로 적용할 수 있는 유학의 긍정적인 의미가 많이 발견되었음에도 불구하고(조금호, 2016, 2017; 한덕웅, 2003), 그동안 상대적으로 가부장제나 남녀차별 등 부정적인 측면이 더 두드러져 삶에서 분리하거나 배제하고자 했기 때문일 수도 있다.

유교는 1919년 중국의 5.4 운동 이후 20세기 중후반까지 대체로 한국사회를 비롯한 아시아 국가들 발전에 방해가 되는 방향으로 조명되어 왔다. 그 사이 서양의 가치와 유학의 전통을 절충하고자 하는 노력이 지속되었지만(조금호, 2017), 동아시아 국가들에서 근대화가 이루어지면서 근대화는 곧 유럽이나 미국을 중심으로 한 서구화의 개념으로 인식되었고, 전통적인 유교 사상이나 관습은 빨리 극복해야 할 것으로 여겨졌다. 한국에서는 일제 강점기를 거치면서, 식민사관 하에서 조선 시대의 봉당정치를 부정적으로 해석하는 등 조선의 사상적 근간인 유학적 가치들이 폄하되기도 하였다. 심지어 박정희 정권 시절인 1977년 ‘충효 정신으로 도덕 교육을 강화하라’는 문교부 훈시에 맞추어 교과 과정이 개정되고, 방송국들은 애국적인 프로그램을 주요 시간에 더 많이 배치하기도 하여(김대용, 2008), 가부장제적 가치가 권력을 유지하기 위한 수단으로 이용되는 등

유학은 일반인들에게 부정적으로 인식되어 왔다.

그러나 20세기 후반 이후 NICs(Newly Industrializing Countries, 신흥공업국)라고 불리는 한국, 홍콩, 싱가포르 및 대만 등 아시아 국가들이 급격한 경제성장을 이루면서, 유교적 가치관이 동아시아 국가들의 빠른 경제 성장에 원동력이 되었다는 주장들이 힘을 얻었다. 그러나 곧 한국의 IMF를 비롯한 아시아 경제 위기가 왔고, 다시 그를 극복해내는 등 아시아 상황은 격변하였다. 그 속에서 ‘아시아적 가치 논쟁’으로 대표되는, 서구 민주주의 가치와 동아시아의 유교적 가치와의 대립 혹은 유사성에 대한 논쟁들이 이어졌고, 이러한 흐름은 유교의 부정적 및 긍정적 영향을 함께 고찰하도록 하였다.

연구 분야에서도 유교의 긍정 및 부정적 측면이 함께 탐색되어 왔다. 유교의 집단주의적 특성이 의존을 조장하고 책임이 결여되는 자세로 연결된다고 보거나(이성훈, 2008), 자신의 개인적 욕구나 도덕성보다 외부의 기대에 부응하고자 하여 연고주의적 태도가 발달하게 된다고 보았다(Yang, 1981). 이 외에도 성과에 관계없는 연공서열식 임금 및 승진체제로 인한 문제와, 사회적으로 여성차별 및 남녀의 성역할 불평등, 가부장제를 위시하여 제사 등 가내 노동이나 재산의 불균형 분배 문제 등(윤유석, 2016)이 나타났다. 그러나, 유교문화권에서 아동들의 도덕성 발달에 있어 유교의 가치 중 신뢰성, 성실성, 인내 등의 장기지향성은 긍정적 영향을, 집단주의는 부정적 영향을 미칠 수 있음이 발견되었고(이정훈, 2008), 동양 문화권의 사람들이 정신병리 유발에 영향을 줄 수 있는 양가감정이나 모순적인 자신의 모습을 더 잘 받아들이는 경향이 있음이 나타났다(Spencer-Rodgers, Peng, Wang & Hou, 2004, 2004).

결과들이 이렇게 분분한 것은 유학이 성립될 당시의 사회적 맥락과는 다른 현대에 유학적 가치들을 무분별하게 적용하면서 생긴 문제들일 수도 있다. 어떤 문화적 전통이든 시대에 따라 새롭게 해석되고 이해될 필요가 있다. 예를 들어, 한국 사회의 큰 병폐로 여겨지는 정실주의나 연고주의, 지나친 경쟁의식 등은 유학의 ‘인(仁)’이나 ‘서(恕)’를 바탕으로 하는 공동체 의식의 회복을 통해 극복될 수 있다. 따라서 한국인들이 그만큼 의식하지는 못하지만 우리의 일상 전반에 광범위하게 영향을 미치고 있는 유학의 개념들을 살펴보고 이를 현재의 우리상황에 적합하게 적용될 수 있도록 하려는 노력이 필요하다. 특히 국민들의 정신건강 문제가 우리 사회의 핵심적인 화두로 떠오르고 있는 현재, 유교문화에서 중요한 의미를 지니는 개념들을 현대 심리학적 관점으로 재해석하고자 하는 시도는 우리의 생활영역 안에 들어와 있는 가치와 개념을 활용한다는 측면에서

그 적용적인 효용성이 크다고 볼 수 있다. 이러한 작업은 한국인에게 적합하게 적용할 수 있는 정신건강의 분석틀이나 치료적 접근 방향을 제시할 수 있다는 측면에서 가치가 있다고 할 것이다.

유학의 개념 가운데 중용(中庸)은 대중적인 라디오 프로그램의 오프닝 멘트에 쓰이기도 하고¹⁾, 기업 강의나 정치에 대한 기사와 평론에 자주 등장하며, 영화에서 주제를 전달하는 주요 도구(예, 역린, 2014)로 쓰이는 등 유학 용어 중 가장 일상성과 친근성이 높은 개념이다(최상진 등, 1999). 또한 중용은 실천적인 개념이기도 하다(서경요, 김유곤, 2009). 유학을 심리학적으로 연구하는 데는 경전에 나타난 유학의 개념 및 이론 체계를 심리학적 관점에서 분석하고 개념화한 뒤 이를 현재를 살아가는 한국인의 생활에 연계하는 ‘위로부터 아래로의 접근’이 있고, 일상생활 속에서 관찰되는 말과 행동 속에 묻혀 있는 심리를 조사하여 개념화하고, 경험적으로 구체화하여 궁극적으로 한국인의 심리이론으로 체계화하려는 ‘아래로부터 위로의 접근’이 있다(최상진 등, 1999, pp. 19-20). 즉, 이론적 접근과 경험적 접근으로 최상진 등(1999)에 따르면 이 두 가지는 상호보완적으로 여겨지는데, 중용(中庸)과 관련된 연구들은 이 두 가지 접근이 모두 미비한 상태다.

따라서 본 연구에서는 한국인의 일상적 언어생활 속에 유기적으로 동화된 유학의 개념이며, 유학 용어 중 가장 일상성과 친근성이 높고 실천적인 개념인 중용(中庸)을 심리학적으로 이해해보고, 삶에서의 적응적 기능과 대인관계에서 중용적 태도의 역할을 알아보고자 하였다.

1) <배철수의 음악캠프> 2016년 9월 5일. 너무 많은 일을 하는 사람과 너무 적은 일을 하는 사람 사이에서, 또 너무 빨리 일을 하는 사람과 너무 늦게 일을 하는 사람 사이에서, 중심을 잡으려 애 쓰고 있습니다. 이 경우 “난 중간에 설래” 하는 것은 옳은 태도가 아닙니다. 적당한 속도로 적당한 일을 하는 건 중용이 아닙니다. 오히려 그때그때 상황에 맞추어 일을 하는 게 중용일 수 있습니다. 중용이란 우리의 삶에서 펼쳐지는 온갖 상황 속에서 자기중심을 잃지 않고 살아가려는 노력, 그러니까 중간 지점을 찾는 게 아니라 중용을 잘 지키는 게 중요합니다. 그때그때 무엇을 어떻게 할지 고민하며 정답대신 최적의 답을 찾아내는 게 중요합니다. 적절한 시기에 적절한 일을 하는 게 중용입니다.

중용의 개념: 이론적 접근

유학적 중용(中庸) 개념

유학 사상의 중심인 중용의 ‘중(中)’은 천하의 도(道)이자, 근본이다(금장태, 2003a; 성백효, 2013). 한편, 협의적으로 정서적 측면에서 중은 희로애락(喜怒哀樂)이 미발(未發)된 상태일 때인데 이것이 나타나게 되어 절도에 맞으면 중의 발현된 모습인 ‘화(和)’가 된다.²⁾ 중이 되지 않았을 때는 편벽되거나 치우치며, 과하거나 모자라게 되는데 이것이 현상적으로 관찰되는 중의 모습이다.³⁾ 즉, 중(中)은 마음이 어느 한쪽으로 치우치거나 기울지 않도록 맑고 고요하게 하고, 지나치거나 모자라지 않게 알맞은 상태로 감정과 행위를 표현하며, 객관적 상황과 이상적 조화를 달성하는 것이다(장승구, 윤형식, 김석수, 정해창, 박흥기, 2004).

‘용(庸)’은 반복을 통한 지속적인 쓰임(用)이다(이수원, 1997). 주자(朱子)는 이를 매일의 일상적 행위이자 평상적 행위로 풀이했으며, 정자(程子)는 변치 않는 원리적 법칙성 즉, 천하에 정해진 이치로 보았다.⁴⁾ 한편, 왕부지(王夫之)는 용을 중의 작용으로 풀이하면서 용을 더욱 강조하고 있다(王夫之, 1973/2014, pp.12-14). 이렇게 볼 때 용(庸)은 원리적 법칙성의 끊임없는 반복적 행위로 이해할 수 있다. 여기서 원리적 법칙성의 구현은 중용에서 강조하는 중절(中節) 상태를 가리키는 것이다(이수원, 1997). 즉, 용(庸)은 바뀌지 않는 가장 평범한 진리를 의미한다(정일균, 1998).⁵⁾ 중이 곧 용이며, 용은 중을 설명하는 형용사적 술어다(이기동, 2010a).

따라서 중용(中庸)이란 앎과 판단함에 있어 모든 극단의 상황들을 충분히 고려해보고 상황에 맞게 자연스럽게 우러나오는 결단이며, 역동적으로 실천하고

2) 『中庸』 1장. 喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和 中也者 天下之大本也 和也者 天下之達道也

3) 『中庸』 4장. 子曰 道之不行也 我知之矣 知者過之 愚者不及也 道之不明也 我知之矣 賢者過之 不肖者不及也 人莫不飲食也 鮮能知味也

4) 『中庸章句』 中者不偏不倚 無過不及之名 庸平常也 子程子曰 不偏之謂中 不易之謂庸 中者天下之正道 庸者天下之定理

5) 『中庸講義補』 中者聖人之極功也 聖人以慎獨治心 已到十分地頭 特不遇事物 未有發用 當此之時 謂之中也 大抵庸者 有常也 不能持久 則雖中不庸矣 中庸者 吾道之極致也 中庸者 中和之有常也(定本-與猶堂全書 6, p.292, pp. 376-377, 다산학술문화재단)

(동적 균형; dynamic equilibrium) 근원적으로 나를 끊임없이 변화시키는 것으로(김용옥, 2011a), 실천적인 개념이다. 따라서 중용에서는 충동에 따라 행동하지 않고, 행하기 전 전체 상황을 총괄적으로 살펴보는 것을 강조하며, 갈등적인 대인관계 맥락 가운데서 균형 잡히고 조화로운 행동을 선택하도록 권장한다(Yang & Chun, 미발표: Yao, Yang, Dong, & Wang, 2010, p.53에서 재인용).

장승구(2004, pp.16-17)는 유교 경전에서 나타나는 중용의 용법을 총 9개의 의미가 함축된 것으로 파악했는데, 이는 다음과 같다: ① 변화에의 역동적 적응(隨時以處中), ② 변화 가운데 불변적 법칙성(不易之謂庸), ③ 사물의 대립적 양면성의 변증법적 지양과 통일 그리고 조화(執其兩端 擇乎中庸), ④ 구체적 상황 내에서의 최적의 선택(時中), ⑤ 이상적 가치 또는 최적의 가치의 지속적 실천(恒久性), ⑥ 주관과 객관 또는 의식과 대상간의 조화와 합일(合內外之道), ⑦ 우주의 객관질서 내지 자연법칙 또는 사회 규범(표준)과의 합법칙적 일치(中道), ⑧ 일상의 범상한 생활 가운데서의 이상적 진리 추구(平常性), ⑨ 선입견이나 이해관계가 배제된 합리적 인식과 선택 및 실천. 이러한 장승구의 제안은 일상 변화와 다양성 및 그 가운데 유지되는 객관적 항상성으로 정리할 수 있다.

이상의 중용 개념을 요약하면, 중용이란 ‘삶 속에서 역동적인 조화(harmony)와 균형(balance)을 지속적으로 실천하는 태도’로 볼 수 있다.⁶⁾

현대 심리학적 개념으로 이해한 중용

다음 단계로 유학적 개념인 중용을 심리학적 개념으로 이해할 필요가 있다. 동양 사상인 중용을 서양식 방법론을 통해 살펴보기 위해서 우선 현대 심리학에서 사용되는 개념을 활용하는 것이 적절할 것으로 판단하였다. 따라서 우선 인지(知), 정서(情), 동기(意)의 틀에 따라 구분하여 중용을 정리하고, 각 분류에 해당하는 현대 심리학적 개념들과 연계해보았다.

인지적 측면: 불편불의, 집기양단 용기중(不偏不倚, 執其兩端 用其中)

『中庸』에서 공자는 중용을 행하는 사람으로 안희와 순임금을 예로 들었다. 지혜로운 순임금의 특징은 소박한 보통사람으로, 일상의 작은 이야기들까지도 듣기를 좋아했으며, 사람들의 추한 면은 덮어주고 좋은 면은 잘 드러내주는 사

6) 『中庸』 1장. 致中和 天地位焉 萬物育焉

람이었다고 한다. 순임금은 어느 상황에서든지 양극단을 고려하여 그 중(中)을 백성에게 적용하였는데,⁷⁾ 중용이란 이렇듯 대상의 대립적 측면을 모두 검토하고, 통일되고 조화로운 방향을 지향하는 변증법적 사고 혹은 태도를 의미한다(김용옥, 2011a, 2011b; 장승구, 2004). 변증법적 사고란 ‘正(反을 내포하고 있으나, 아직 발현되지 않은 상태)-反-合(정과 반의 합을 통한 또 다른 질적 변화로 이어짐)’으로 이어지는 사고과정이다. 자사(子思)는 또한 중용 23장에서도 ‘성(誠)’을 지극히 하면 밝아지고, 움직이며 변(變)하고 화(化)한다⁸⁾고 하면서, 중용은 기본적으로 끊임없이 자신을 변화시키는 것이라고 설명하였다. 여기서 ‘화(化)’란 달걀이 병아리로 변하듯 아주 다른 것으로 나아가는 근본적인 질적 변화를 뜻한다(김용옥, 2011a). 즉, 중용은 변증법적인 사고를 통해 조화를 추구하는 것이다.

이수원(1997)도 노비 다툼을 중재하는 황희 정승의 예를 차용하면서 중용에 의한 갈등해결을 ‘누가 옳고 누가 그르다’라는 시비차원(是非次元)이나 ‘좋고 나쁘다’라는 호오차원(好惡次元)을 초월하는, 사고 구조 및 표상 차원 자체의 변화로 설명하였다. 이를 위해 역지사지(易地思之)를 강조하는데, 역지사지의 태도를 통해 인식의 절대성에서 벗어나 ‘상대성’으로 사고하게 해준다고 제안하였다. 따라서 사람들은 주어진 하나의 사물 속에서 이전에는 보지 못했던 새로운 가치를 볼 수 있어, 결국 중용에 의한 갈등 해결이란 ‘통합적 해결방식’으로 주어진 자원 속에 내재되어 있는 가치, 혹은 갈등의 당사자들이 미처 발견하지 못했던 가치를 발견하게 해주는 ‘태도의 질적 발달’을 이끈다고 주장한다(이수원, 1997). 즉, 중용을 행하는 것은 개인이 경험한 사건을 관점 유연성과 변증법적 사고를 통해 새로운 맥락에 놓일 수 있도록 한다. 대립구도에서 같은 차원의 일직선상의 양극에 위치한 것처럼 보이는 의견이 결국 다차원적인 구조로 표상될 수 있어 질적인 변화(化)를 가져올 수 있다(이수원, 이영훈, 1989).

인지적으로 양극단을 고려하여 가운데를 쓴다(執其兩端 用其中)는 의미에서 중용은 주어진 상황에서 다양한 가능성을 고려하고 그 중 가장 적절한 대안을 선택하는 변증법적 사고와 인지적 유연성으로 볼 수 있다. 서구 심리학에서 변증법적 경향성은 동서양 문화비교 연구를 활발하게 지속하고 있는 Peng과 Nisbett(1999)에 의해 연구되어왔다. 그들은 ‘소박한 변증법주의(naive dialecticism)’를 동양 문화의 특성 중 하나로 보면서, ‘분명한 모순들을 관용하

7) 『中庸』 6장. 子曰 舜其大知也與 舜好問而好察邇言 隱惡而揚善 執其兩端 用其中於民 其斯以爲舜乎

8) 『中庸』 23장. 誠則形 形則著 著則明 明則動 動則變 變則化 唯天下至誠爲能化

는 혹은 포용하는 경향'으로 정의하였다(Hui, Fok, & Bond, 2009; Peng & Nisbett, 1999). 변증법주의는 모순, 변화 및 전체성의 3가지 원리에 기반을 둔다. 이는 ① 어떤 모순적인 사실이라도 그 양면이 다 진실일 수 있다는 믿음과, ② 현실은 지속적으로 변화하고 있다는 것, ③ 마지막으로 모든 것은 절대적이지 않고 다 상대적으로 정의되어 서로 연결되어 있음을 포함하는데, 연구를 통해 동양 문화권의 사람들이 대립되어 보이는 자신의 모습이나 양가감정에 대해 상대적으로 더 잘 수용함을 발견하였다(Peng & Nisbett, 1999; Spencer-Rodgers, Boucher, Mori, Wang, & Peng, 2009; Spencer-Rodgers et al., 2004). 한편, 변증법적 사고와 반대되는 측면에 있는 것으로 이분법적 사고를 고려할 수 있다. 이분법적 사고(dichotomous thinking)란 모든 경험을 양극단의 범주 중 하나로 평가하는 경향으로(Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979/1997), 이분법적 사고를 통해 주변의 대상을 해석한다면 극단적이 될 가능성이 높다(황성훈, 2007).

중용을 또한 인지적 유연성(cognitive flexibility)으로 이해할 수 있는데,⁹⁾ 유연성은 하나의 역할이나 신념에 경직되지 않고 상황에 적절하고 다양한 역할을 하도록 돕는다. Martin과 Rubin(1994)에 의하면 행동적으로 유연한 사람은 주어진 상황에서 다르게 대처하는 방법을 알아내고 그것에 집중하며, 다양한 대안 중 적절한 것을 효과적으로 찾아낼 수 있다. 인지적 유연성은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성, 생활 사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력, 어려운 상황에서 다양한 대안적인 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 의미한다(Dennis & Vander Wal, 2010). 또한 다양한 관점에서 문제를 바라보고 해결할 수 있는 능력 및 복잡하고 새로운 상황과 문제에 흥미를 느끼고 회피하지 않는 능력이기도 하다(홍숙지, 2005). 따라서, 중용에서 중용의 도를 행하는 군자의 특징으로 각각의 상황과 위치에 처하여 가장 합당한 행동을¹⁰⁾ 선택하는 것, 즉, 먼저 자신이 처한 상황에 대해 객관적으로 인식하고 파악한 뒤, 그 상황에 적절한 대처와 처세를 선택하는 시중(時中)의 자세가 중용을 행하는 군자의 태도로 인지적 측면에 속할 것으로 생각된다.

9) 『中庸』 2장. 仲尼曰 君子中庸 小人反中庸 君子之中庸也 君子而時中 小人之中庸也 小人而無忌憚也

10) 『中庸』 14장. 君子素其位而行 不願乎其外 素富貴 行乎富貴 素貧賤 行乎貧賤 素夷狄 行乎夷狄 素患難 行乎患難 君子無入而不自得焉 在上位 不陵下 在下位 不援上 正己而不求於人 則無怨 上不怨天 下不尤人 故君子居易以俟命 小人行險以徼幸 子曰 射有似乎君子 失諸正鵠 反求諸其身

정서적 측면 : 중화(中和)/중절(中節)

중용 1장에서 언급되는 ‘미발지중(未發之中)’의 중(中)은 인간의 감정이 아직 발현되지 않았으나 이미 그 속에서의 정서들은 균형 잡히고 안정된 상태를 의미한다. 이것이 절(節)에 맞게 조화롭게 발현되면 중화(中和)다.¹¹⁾ 따라서, 중용의 모습은 자신의 욕구나 욕심을 경계하면서 감정이 안정된 상태이며 감정 표현에 과함이 없는 것으로 나타날 수 있다(中節).

앞서 언급한 시중은 자신을 ‘때’에 맞추는 것으로 시중의 처신은 자기를 비운 상태에서 사물을 있는 그대로 볼 수 있게 한다(이수원, 1997). 이러한 중용의 경지에서 개인은 사사로운 욕심을 초월하고(이수원, 1997), 내면의 욕구나 정서들을 조절할 수 있게 된다. 마찬가지로 선진유학에서 제시되는 정서들을 종합 정리한 조궁호(2007)에 의하면 타인지향적 정서가 권장되고 자기중심적 정서는 억제되는 바, 중용적 태도에 따르면 내면의 정서들을 조절하여 타인과 상황에 조화롭게 맞추고 표현하게 된다.

이러한 의미에서 중용은 정서 조절이라고 해석할 수 있겠다. 정서 조절(emotion regulation)은 연구자들에 의해 다양하게 정의되어 왔다. Gross (1998, 1999)에 의하면 정서 조절은 어떤 정서를 언제, 어떻게 체험하고 표현할 것인가에 영향을 미치기 위해 사람들이 사용하는 과정으로 ① 정서의 조절과 정서에 의한 조절, ② 자신의 정서 조절과 타인의 정서 조절, ③ 의식적 정서 조절과 무의식적 정서 조절의 측면을 모두 포함한다. 정서 조절은 일상 순간순간의 흐름과 상황에 자신의 정서 경험과 표현을 맞추는 것이기 때문에 적응적으로 정서 조절을 할 수 있는 사람은 상황에 따라 자신의 정서 강도, 정서 유지기간, 정서의 표현 등을 융통성 있게 조절할 수 있다(Cole, Michel, & Teti, 1994). 이에 중화(中和) 혹은 중절(中節)을 심리학적 개념으로는 적응적 정서 조절로 이해할 수 있을 것이다.

한편, 김진영과 고영건(2008)은 대인관계 맥락에서 중용을 심리적 동화기제 및 정서적 대처기제(방어기제, defense mechanism)에 비유하였다. 심리적 동화란 Vaillant(1997)가 주장한 개념으로 심리적 대사 과정(psychological metabolism)을 통해 사회적인 경험이 개개인의 심리 속에서 소화되어가는 것이다(김진영, 고영건 2008에서 재인용). 김진영과 고영건(2008)은 중용이 외부 대상을 심리 내적으로 받아들이고 소화시켜 자신의 자원으로 활용할 수 있는 것

11) 『中庸』 1장. 喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和 中也者 天下之大本也 和也者 天下之達道也

을 의미하는 동일시 기제에 해당하며, 정서적으로는 유머나 이타주의 등과 같은 성숙한 방어 기제에 해당할 수 있다고 주장하였다. 따라서 중용의 개념 속에는 정서적 균형과 이를 경험하고 표현하는 조절적 요소 및 대처 기제가 포함될 것이다.

동기적 측면: 용(庸)과 신독(愼獨)

중용은 ‘중(中)’이라는 잠재태를 절(절도)에 맞게 표현하고(和), 그것을 일상 속에서 늘 실천하는 것을 포함한다(庸). 그러나, 중용을 행하는 이가 바로 유학의 이상적 인간상인 군자(君子)라고 할 수 있는 바, 중용을 범인(凡人)이 일상적으로 실천하는 것은 매우 어려운 일일 것이다.¹²⁾

『大學』과 『中庸』에서 군자의 수행방법 혹은 중화를 실천하는 조건으로 신독(愼獨)을 제안하고 있는데(금장태, 2003b), 신독이란 홀로 있어도 늘 삼가고 조심한다는 의미로 누군가에게 보이기 위해서 혹은 알리기 위해서가 아니라, 스스로 도를 실현하기 위해 경계하고 공부하는 것을 뜻한다.¹³⁾ 중용 14장에서 “군자는...(중략)...오직 자신을 바르게 할 뿐 다른 것에서 원인을 찾아 원망하지 않는다. 공자께서 말씀하시길, ‘활쏘기는 군자의 덕성과 유사함이 있으니, 활을 쏘아 과녁을 벗어나더라도 오히려 그 이유를 자기 몸에서 구한다’고 하셨다”¹⁴⁾라고 언급한 바, 중용을 행하는 군자는 자기 스스로의 심신(心身)을 조절하고, 또 그것을 할 수 있다고 여기며, 자기로부터 이유를 찾아 개선을 위해 계속 노력할 것이다. 즉, 중용은 자발적인 동기로 지속적으로 실천하기 위해 정성을 다하는 것을 포함한다.

심리학적 정의에서 동기(motive) 혹은 욕구(need)란 어떠한 행동을 유발하고 지속시키며 조절하는 기능을 지닌 에너지이자 원동력으로, 중용에서 필요한 동기는 자율적으로 성장하고자 하는 내적 동기다. 자기결정이론(self-determination theory, SDT)은 인간의 동기, 성격 발달 및 웰빙을 통합하는 이론(macro theory)으로 자발적이고 자기결정적인 행동과 그를 촉진시키는 사회·문화적 조건에 초점을 둔다. 기본적인 일반적인 심리적 욕구로 SDT에

12) 『中庸』 2장. 君子中庸 小人反中庸 君子之中庸也 君子而時中 小人之中庸也 小人而無忌憚也

『中庸』 11장. 君子依乎中庸 遯世不見知而不悔 唯聖者能之

13) 『中庸』 1장. 莫見乎隱 莫顯乎微 故君子慎其獨也

14) 『中庸』 14장. 君子素其位而行 不願乎其外 素富貴 行乎富貴 素貧賤 行乎貧賤 素夷狄 行乎夷狄 素患難 行乎患難 君子無入而不自得焉 在上位 不陵下 在下位 不援上 正己而不求於人 則無怨 上不怨天 下不尤人 故君子居易以俟命 小人行險以徼幸 子曰 射有似乎君子 失諸正鵠 反求諸其身

서는 자율성, 유능감, 관계성을 상정하고, 어떠한 문화적, 발달적 단계에 있건 건강한 인간으로서 기능하기 위해서는 이 욕구들의 충족이 필수적이라고 주장한다(Ryan, 2009). 또한 한 개인은 내적 동기를 통해 어떠한 행동을 자신의 핵심 신념에 동화시키고 더 나아가 자신의 참된 만족을 위해 활동한다고 주장한다(Ryan & Deci, 2000). 이는 강화나 보상이 없이도 행동을 유지시킬 수 있는 것으로 자율성 혹은 자기 결정적 행동의 원형으로 볼 수 있다(한소영, 2010).

내적 동기는 앞서 언급한 3가지 기본 심리적 욕구와 밀접하게 관련되어 있는데, 자율성(autonomy)은 자기에 의한 조절이고, 유능감(competence)은 환경에 대처할 때의 효능감이며, 관계성(relatedness)은 상호작용하는 세계 및 타인과 연결되어 있고 함께 있다는 느낌을 의미한다(Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000; Ryan, Williams, Patric, & Deci, 2009). Ryan과 Deci(2000)는 특히 내적 동기를 발현하고 행위를 유지하기 위해서 유능감과 자율성의 경험이 중요하다고 제안하였다. 따라서 중용의 동기적 측면은 현대 심리학적 개념 중 SDT의 내적 동기와 관련될 것으로 보인다.

이상을 종합하여, ‘삶 속에서 역동적인 조화(harmony)와 균형(balance)을 지속적으로 실천하는 태도’인 중용을 심리학적으로 정리하면, 인지적 유연성과 정서적 균형 및 상황에 적절한 정서 표현이 포함되어 있으며, 자발적 동기에 의해 이러한 행동을 지속적으로 선택하는 태도로 볼 수 있다.

이수원(1997)도 중용을 갈등 상황에서의 통합적 해결방식이라고 보고 태도나 신념과 관련되는 것으로 고려했지만, 중용은 ‘호오(好惡)차원’이나 ‘시비(是非)차원’을 벗어난다고 주장하였다. 즉, 태도는 그 자체에 ‘호오(好惡)’ 개념을 포함하고 있는 바(Myers, 2005; Olson & Zanna, 1993), 중용을 태도로 보려는 시도는 모순적일 수 있다. 이에 더해 중용을 인지, 정서, 동기로 나누는 것도 명백히 구분되지 않는다. 예를 들어 중용의 중요한 개념 중 하나인 시중(時中)은, 인지적으로도 볼 수 있으며 정서조절의 의미에서 정서적으로도 볼 수 있어 기존과 다른 새로운 차원의 구분이 필요할 것으로 보인다. 이러한 어려움은 이수원(1997)도 언급하였듯 동양의 개념을 서양식 방법론을 통해 살펴보려는 연구에서 누구나 한번쯤은 마주하게 되는 난제로 생각된다. 이는 일정부분 동양적인 전체적, 상황적, 순환적 사고방식과 서양적인 부분적, 본성적, 직선적 사고방식의 차이(Nisbett, 2004)와 관련되어 있을 수 있다. 하지만, 동양적 개념을 굳이 서양적 방법론을 사용하여 연구하는 것은 현재까지 현대 심리학자들에게 동양의 개념

을 학문적으로 소개할 수 있는 유일한 방도이기 때문이다(이수원, 1997). 따라서 본 연구에서도 현재 가능한 서양적 방법론을 도입하여 최대한 중용(中庸)의 개념을 밝히고 실용적으로 활용 가능한 방법을 고안하고자 하였다.

한편, 심리학적 개념들로 본 중용은 상황을 유연하고 객관적으로 파악하고 그에 맞는 대처를 하면서도 심리적 중심과 균형을 잡고 있는 태도라는 점에서 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)의 심리적 유연성(psychological flexibility) 개념과 비교될 수 있다.

ACT는 기능적 맥락주의의 철학적 기반과 행동주의 심리학의 관계구성 틀 이론을 바탕으로 구성된 행동치료다. ACT의 철학적 기반인 기능적 맥락주의는 명백히 경험철학에 근거를 두고 있다(Gifford & Hayes, 1999). 기능적 맥락주의에서는 ① 전체 사건에 초점을 두고, ② 그 사건의 속성과 기능을 이해함에 있어 맥락 내에서의 역할을 중시하며, ③ 실용적 진실 기준과 ④ 그 진실기준을 적용하는 것의 구체적인 과학적 목표를 강조한다. 여기서 진실이란 작동하는 것(what is considered “true” is what works)으로 간주한다(Hayes, 2002, 2004). 따라서 ACT에서는 심리적 사건을 전체 유기체와 역사적이고 상황적으로 정의된 맥락 간에 진행 중인 상호작용의 세트로 이해한다(Hayes, 2004). 따라서 중용에서의 시중(時中)처럼 어떤 행위를 이해할 때는 맥락 전체에서 잘 작동하고 있는지의 여부를 살피는 것이 중요하다.

심리적 유연성이란 불필요한 방어를 하지 않고 지금 현재의 순간, 사고 및 정서에 온전히 접촉할 수 있고, 목표와 가치를 추구하기 위해 상황에 따라 자신의 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 능력이다(Bond, et al., 2011). 심리적 유연성은 개인이 어떤 방식으로 ① 상황적 요구 변화에 적응하며, ② 정신적 자원을 변경하고, ③ 관점을 바꾸고, ④ 상충되는 갈망이나 욕구 및 삶의 영역간의 균형을 이루는지를 반영한다(Kashdan & Rottenberg, 2010).

ACT의 목표는 심리적 유연성을 증가시키는 것이다(Hayes, 2004). 이를 위해 수용(acceptance), 인지적 탈융합(cognitive defusion), 맥락으로서의 자기(self-as-context), 현재에 존재하기(being present), 가치(value)와 전념적 행동(commit action)의 상호 연관된 6가지 과정을 제안한다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). ACT의 특징은 이러한 과정을 통해 생각이나 감정 같은 사적 경험들의 내용을 바꾸기 보다는 이에 대한 관계나 이것이 일어나는 맥락을 변화시키는 데 역점을 둔다. 또한 자동화되어 변화가 어려운 생각과 감정

의 과정 자체를 수용하고 생각이나 감정은 생각이나 감정일 뿐임을 경험하여, 이들을 실재와 동일시하지 않음으로써 그 영향에서 벗어나게 한다. 따라서, 궁극적으로 ACT가 요청하는 것은 관점의 근본적인 변화다(민병배, 2015).

이러한 측면들은 언(言)과 행(行)의 단순한 일치는 양자의 고착을 의미하며, 결국 중용이란 언과 행의 끊임없는 변증법적 교섭 관계라고 해석한 김용옥(2011a)의 주장과 맞닿아있다.¹⁵⁾ 더불어 중용이 허상을 좇지 않고 사물을 있는 그대로 보는 자세(이수원, 1997)로 이해되는 측면과도 일치한다. 또한, 이수원에 따르면 중용은 사고 구조 및 표상 차원의 변화이며, 이를 위해 자신의 경험과 입장을 벗어난 역지사지(易地思之)를 강조한다. 즉, 중용을 행하는 것은 개인이 경험한 사건을 관점의 유연성과 변증법적 사고를 통해 새로운 맥락에 놓일 수 있도록 한다. 이는 ACT의 특징인 맥락 자체의 변화와 일맥상통하는 것으로 보인다.

심리적 유연성이 외부 상황과 맥락에 대한 개인의 내부 세계를 탐색하고 해석하며 수용하는 것에 집중해있다면, 중용은 내적인 상태와 더불어 외부의 상황에도 주의(attention)를 두며 균형 있게 파악하고자 한다. 즉, 객관적인 상황과 이상적 조화를 이루고자 하는데(장승구 등, 2004), 이는 더욱 넓게 파악하여 동서양의 세계관이 상대적으로 각각 개인주의적 지향과 집단주의적 지향이라는 것과도 관련될 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 중용과 심리적 유연성의 비교를 통해 유사점과 차이점도 함께 탐색하고자 하였다.

문제 제기 및 연구 목적

심리학을 비롯한 다양한 학문에서 비교적 오래전부터 동양 사상을 접목하려는 시도가 있어왔고, 최근 그 움직임이 더욱 활발해졌다. 앞서 언급했듯이 심리학에서 유교에 대한 연구는 주로 문화적 영향을 탐구하고 비교하거나 고유한 것을 찾아내는 것에 초점이 맞추어져 있고, 불교는 마음챙김이나 자기자비 등의 개념을 사용하여 실용적인 측면에서 연구 및 적용되고 있다. 하지만 유교는 여전히 일상에서 한국인에게 많은 영향을 미치고 있기 때문에, 삶 속에 들어와 있는 유학적 개념들을 심리학적으로 분석하고 적용을 위한 심리치료의 방법으로

15) 『中庸』 제13장. 言顧行 行顧言 君子胡不慥慥爾

고안하여 현재에 맞게 실용적으로 적용하는 데 따르는 이득은 적지 않을 것이다.

최근 한국 사회에서는 정치적 입장, 지역적 특성, 남녀, 세대별로 가치관과 그 입장들이 크게 대립하고 있다. 그리고 그 간극은 더 깊고 단단해졌다. 2016년 12월부터 2017년 5월 사이 민주적인 정권교체를 이루었으나, 이념 및 세대 간 갈등은 첨예하다. 또한 일상생활에서의 남녀차별, 성추행 및 데이트 폭력이나 강남역 살해사건 범죄 등 여성들에 대한 폭력적 억압에 대항하여 여성운동이 활발해지면서 최근 수년간 성별 대립도 두드러지기 시작했다. 또한 정규직과 비정규직, 교사 임용을 두고 기간제 교사와 기존 교사 및 교대 학생들의 대립 등 자신의 입장에 서서 상황을 봐야하는 개인들은 작게는 가족, 크게는 국가의 일원이기에 이러한 사회 현상들과 분리될 수 없다. 가족 간 식사나 명절에 모인 친척들끼리 정치적 입장의 대립이 크다거나, 가족 내에서 성별에 따른 차별적 역할로 인한 갈등 등은 신문이나 뉴스에 자주 등장하는 주제다. 앞서 문헌을 통해 살펴보았듯이 중용(中庸)은 상황을 유연하게 파악하게 하고 내적 안정을 유지면서 다른 측면들을 볼 수 있어 새로운 해결책에 이르게 하는 바, 서로 다른 입장에서 화합할 수 없어 보이는 갈등에 효과적인 대응책이 될 수 있다. 유연성과 적응적인 정서조절을 통한 조화와 균형의 추구는 전체 사회적 측면에서 도움이 되는 태도일 것이다.

더불어 한 개인의 측면에서 문화 특정적 접근도 필요하다. 정신장애 중 ‘문화 관련 증후군(culture-bound syndrome)’은 그 문화 고유의 접근법과 치료법이 요구되는 증상이다. 예를 들어, 대인공포증(對人恐怖症, Taijin Kyohusho)은 타인의 평가 등에 불안해하는 사회공포증과 달리, 본인이 타인에게 불쾌한 경험을 유발시킬까봐 대인관계를 피하는 증상으로 일본과 한국 등에서 볼 수 있는 다소 독특한 장애다. 또한, 정신질환의 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM)(APA, 2013)에 “Hwa-byung”으로 기록된 화병 또는 신병(Shin-Byung)은 한국적 정신장애다. 또한 아직 DSM에 포함되지 않았으나, 2016년 중국에서 서개문(徐凱文)에 의해 제시된 공심병(空心病)¹⁶⁾은 조사결과 북경대학생들의 40.4%가 겪고 있으나 기존의 서양적 심리치료요법이나 약물치료로 호전되지 않는 특징을 보인다(김유진, 2017). 따라서

16) 김유진(2017)이 『時代空心病 焦慮經濟學』을 참고하여 설명한 바에 의하면, 공심병(空心病)이란 가치관 결핍이 일으키는 심리적 장애로 극심한 외로움과 삶의 어떤 의미도 찾을 수 없음에, 실제로 죽고 싶지 않지만 평상시 지속적으로 자살사고를 하는 특성을 보인다.

한국 사람들에게도 고유의 심리적 부적응을 이해하고 극복할 수 있도록 돕는 접근이 요구된다.

현재까지 제시된 한국적 상담 모델은 유학의 인의예지(仁義禮智)의 사덕에 기초하여 대인관계를 구현해가는 한국인에게, 심정의 문제를 위주로 이를 공감하고 이해해주는 ‘심정치료’(최상진, 김기범, 1999), 불교의 연기론을 기반으로 한 윤호균의 ‘온마음 상담’(2008), 한국인의 집단주의적이고 역동적인 특성을 기반으로 한 장성숙의 ‘현실역동상담’(1999), 치료란 결국 내담자를 도(道)로 이끈다는 도정신치료(이동식, 2008) 등이 있다. 이상의 모델들은 기존 심리치료의 목표인 독립된 개체화, 합리적 사고를 통한 역기능적 신념의 변화, 긍정적 정서를 강조하는 측면 등이 서구적 가치관에 기반하고 있어 한국적 상담 장면에는 맞지 않는다고 보면서(장성숙, 2008), 치료모델이 아닌 수행모델, 치료가 아닌 삶의 태도에서의 접근을 강조한다. 또한 한국문화 특성에 따라 전체적 맥락을 고려하고, 내적세계 뿐 아니라 외적 현실 세계를 중시하고, 관계 속에서의 역할을 강조한다. 따라서 한국 문화 내에서 큰 영향을 미치고 있는 유학과 그 핵심 개념인 중용에 대한 심리학적 탐구는 사회적, 개인적 차원에서 심리적 건강을 위한 새로운 접근일 수 있다. 즉, 유학적 개념에 대한 심리학적 연구를 통해 사회, 사회속의 개인 뿐 아니라 한 개인의 내면을 이해하는 틀과 심리치료적 접근을 제시할 수 있을 것이다.

이미 2000년대 이후 유교의 문화적 영향을 받는 중화권 심리학계에서는 유교 및 중용에 대한 실증적 연구들이 이루어지고 있다. 2008년부터 2016년까지 중국 내에서 철학 상담과 관련된 논문을 개괄적으로 살펴본 결과, 공자(孔子)의 철학 상담 방법이나 논어(論語) 및 세설신어(世說新語)등과 같은 고전 텍스트를 상담 이론 및 임상 현장에 적용하려는 시도들이 있었다(김유진, 2017). 또한 대만에서 ‘중용적 사고척도(中庸思維量表: Zhong-yong Thinking Style Scale)’가 개발된 이후(吳佳輝 & 林以正, 2005), 이 척도를 사용하여 중용적 사고 경향성과 사회적 적응, 직업 스트레스 및 정서 문제와의 관련성을 탐색한 결과 중용적 사고 경향이 적응과 정서 문제에서 긍정적 역할을 하고 있음이 나타났다(李啓明, 2011; Chou, Chu, Yeh & Chen, 2014; Fei, 2013; Wang & Yu, 2014). 중용적 사고를 많이 할수록 지각 처리 과정에서 더 다양한 자극을 처리할 수 있는 처리능력(processing capacity) 수준이 더 높았다(Chang & Yang, 2014). Yao, Yang, Dong과 Wang(2010)이 실시한 연구에서 중용적 사고 경향성은 자기보고식으로

측정한 창의력과 상사가 평정한 혁신 행동(innovation behavior)의 관계에서 매개 효과를 나타냈다. 즉, 창의적 아이디어를 실제 혁신적인 행동으로 옮기는 데 중용이 지지적인 역할을 한다고 제안되었다. 이에 국내에서도 유학 및 중용을 실증적으로 연구하여 다양한 분야에서의 역할을 탐색하고 적용할 필요성이 제기된다.

따라서 본 연구에서는 중용의 의미를 살펴보고, 심리학적 개념으로 이해한 뒤 중용의 역할에 대한 탐색적 접근을 시도하고, 탐색된 내용을 기반으로 중용적 태도를 함양할 수 있는 훈련을 개발하고자 하였다.

서론에서 살펴본 바에 의하면 중용은 치우치거나 지나치지 않고 안정되어 있으면서 객관적인 이상을 지향하는, 즉 삶 속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 실천하는 태도다. 심리학적 개념들로는 상황을 파악하고 대처하는 데 있어 필요한 인지적 유연성과 상황에 적절한 정서 조절과 표현, 그리고 자발적 동기로 이러한 행동을 지속적으로 선택하는 태도로 이해할 수 있었다. 이를 바탕으로 연구 1에서는 중용의 실증적 연구를 위한 기반을 마련하기 위해 중용 척도를 개발하고자 하였다. 이후 연구 2와 연구 3에서는 중용을 더 구체적이고 정교하게 이해하기 위해 연구 1에서 개발한 척도를 사용하여 중용과 심리학적 변인들의 관계를 탐색하고자 하였다. 연구 2에서는 중용적 태도와 Big Five 성격 특성 및 VIA 성격 강점과의 관계를 살펴보고, 연구 3에서는 중용적 태도와 심리적 적응 및 부적응적 변인들과의 관계를 검증할 것이다. 중용의 적응적 역할을 탐색하는 것은 중용적 태도를 실천하였을 때의 이득을 밝혀 삶 속에서 알맞게 적용할 수 있게 함이다. 이에 더해 중용과 유사 개념으로 비교될 수 있는 서양 심리학의 개념인 ‘심리적 유연성’과 중용을 비교 분석하고자 하였다. 심리적 유연성은 불필요한 방어 없이 현재의 순간, 사고 및 정서에 온전히 접촉하고, 자신의 목표와 가치를 추구하기 위해 상황에 따라 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 능력으로(Bond et al., 2011) 주로 한 개인의 내적 혹은 사적인 심리적 작동에 초점을 두고 있다고 할 수 있다. 중용도 심리적 유연성과 마찬가지로 상황을 파악하고 행동을 조절하면서도, 더 나아가 자신의 내적 상태와 외적 상태를 균형 있게 파악하며 이들의 조화와 객관적 이상을 추구한다. 따라서 심리적 유연성과 중용적 태도는 유사하면서도 차이를 보일 수 있다. 연구 3에서는 심리변인들과의 관계와 추가적인 설명력을 분석함으로써 이러한 차이를 검증할 것이다.

마지막으로 연구 4에서는 연구의 초점을 대인관계 맥락으로 좁혀, 연구 4-1에서는 자기와 타인 표상, 대인관계에서의 반응과 조화 정도, 대인관계 문제 및 갈등상황에서의 대처 전략과 행동을 조사하여 중용적 태도와의 관련성을 살펴보고자 하였다. 연구 4-2에서는 중용적 태도를 함양하는 훈련 프로그램을 개발하고, 중용적 태도 함양이 대인관계 문제에 어떠한 영향을 주는지 검증하고자 하였다. 비교 집단으로는 자기주장훈련 집단을 선정하여, 동양적 사상을 바탕으로 대인관계에 긍정적 영향을 미치는 중용적 태도와 서양적 관점에서 자신에게 초점을 맞추어 대인관계 능력을 향상시키는 자기주장훈련을 비교할 것이다.

위와 같은 연구들을 통해 중용의 적응적 특성을 발견하고, 실생활에 적용할 수 있는 전반적 삶의 태도를 기르는 접근으로서 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 실용적 측면에서 도움이 되도록 하는 것이 본 연구의 목적이다.

연구 1. 중용 척도의 개발 및 타당화

연구 1에서는 중용을 심리학적으로 연구하기 위한 기틀을 마련하고자 하였다. 연구 1-1에서는 앞서 살펴보았던 중용의 심리학적 개념을 적용하여 일반인에게 수집한 중용의 개념 및 경험의 분류를 시도하고자 하였다. 중용은 ‘삶 속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 실천하는 태도’이며, 이를 인지, 정서, 동기로 구분하여 현대 심리학적 개념으로 이해하면, 인지적 유연성과 변증법적 사고 및 정서조절과 상황에 적절한 정서 표현을 포함한 행동을 지속적으로 선택하는 태도다. 이렇게 이론적으로 도출한 유학적 및 심리학적 정의들이 실제 경험적 데이터를 통해 어떻게 반영되는지 탐색하는 것이 연구 1-1의 목적이다.

연구 1-2에서는 문헌을 통해 정리한 중용의 내용 및 연구 1-1에서 수집된 내용을 바탕으로 예비문항을 구성하여 중용 척도를 제작하고, 연구 1-3에서는 연구 1-2에서 개발한 척도를 일반인을 대상으로 실시하여 타당화하고자 하였다.

연구 1-1. 일반인들의 중용 인식 및 경험 탐색 : 경험적 접근

서론에서 문헌을 바탕으로 중용을 이론적, 개념적으로 정리하였다. 이렇게 도출한 중용의 측면과 특성이 일상생활에서 어떻게 나타나는지 알아볼 필요가 있다. 이에 연구 1-1에서는 일반인들이 생활 속에서 인식하고 있는 중용 관련 경험을 탐색하기 위해 온라인 설문을 실시하였다.

방 법

연구 참여자

참여자는 눈덩이 표집으로 모집하였다. 중용이라는 말은 일상적으로 친숙한

단어지만, 일반인들이 이를 개념적으로 정의하거나 설명하는 것은 어려운 것으로 보인다. 본 연구 실시 전 학력 수준과 연령이 다양한 15여명의 일반인에게 주관식으로 중용의 개념을 물어본 예비 연구 결과, 일반인들이 관련 정보 없이 서술식으로 중용의 개념을 정의하고 실천적 경험을 보고하는 것이 어렵고, 또한 학력 수준 및 대학교에서의 전공 차이가 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 중용에 대하여 응답이 가능할 것으로 예상되는 인문학 및 사회과학 계열의 대학 재학 학력 이상의 전공자 20여명을 먼저 선택하여 연구 개요를 설명한 뒤, 그들의 연구 참여 여부에 관계없이, 중용에 대해서 알고 있다고 여겨지는 대학 재학 학력 이상의 인문학 및 사회과학 전공의 지인들에게 본 연구의 모집 문건과 설문사이트를 전달하도록 요청하였다. 이후 모집 문건 및 연구 동의서를 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 101명의 참여자가 온라인 설문에 참여하였다. 이 중 불성실 응답을 제외한 94명의 자료를 분석하였다. 참여자 중 남자는 48명(51%), 여자는 46명(49%)이었으며, 연령은 만 19~50세였다(평균연령: 31.62세, $SD=7.19$). 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1407/002-011).

측정도구

인구통계학적 정보(성별/나이)문항과 개방형 질문 2개를 사용하였다. 개방형 질문은 ① ‘중용’의 개념을 묻는 내용인 “귀하가 생각하시는 중용은 무엇입니까? 중용은 어떤 의미입니까?”와 ② “생활 속에서 중용과 관련된 경험이나 상황이 떠오르는 것이 있나요? 또는 자신이나 다른 사람이 중용에 해당하는 행동이나 태도를 보인 적이 있나요?”라는 중용의 실제 경험에 대한 질문 문항으로 구성하였다. ②번 문항에는 당시의 상황과 생각 및 느낌도 함께 응답하도록 하였다.

결과분석 기준

앞서 문헌 리뷰를 바탕으로 심리학적으로 도출한 중용의 구성개념 분류에 따라 수집된 응답 내용을 구분하였다. 연구 초기부터 수차례의 연구 모임을 통해 중용의 심리학적 개념에 익숙한 심리학과 박사 과정생 2명이 개별적으로 인지, 정서, 동기 측면의 구성 개념에 따라 응답 내용을 평정하였다. 그러나 응답 내

용이 두 개 이상의 개념 분류에 속하는 경우가 많고, 어떤 것이 더 적절한지 순위를 정하는 것이 어려웠다. 예를 들어, 개념 응답에서 “마음의 평정을 유지하고, 치우치지 않은 진실을 있는 그대로 보는 것”, “모자라거나 지나침이 없는 상태이며, 자신의 특정한 욕망을 자신의 일상적인 도덕률로 제한하려고 하는 심리 상태”, “치우치지 않으려는 노력이나 태도” 등 인지, 정서 및 동기에 모두 해당하는 경우들이 많았다. 또한 경험에 대한 응답에서도 마찬가지로 “극단적으로 진보나 보수의 진영 논리로 비상식적으로 흥분해서 이야기하지 않음” 등 각 분류에 중복으로 해당하는 응답이 많았다. 따라서 기본적으로 응답이 적절히 포함될 수 있는 분류를 최대 2개까지 선택하도록 하였고, 연구자가 이를 취합하였다.

두 평정자와 연구자의 의견이 일치하는 경우는 일치된 항목에 포함했으며, 그 외의 경우에는 평정자들과 논의를 통해 결정하였다. 즉, 평정자간 평정이 일치하지 않은 경우란 중용에 해당하지 않아 유효하지 않는다고 본 경우와 최대 2개라는 분류 제한을 넘어 3개의 항목에 모두 속한다고 여겨지는 경우였다. 이러한 문항들은 응답자가 강조한 내용을 바탕으로 해석하여 어떤 분류에 우선적으로 넣을 수 있는지 토론하여 합의로 결정하였다. 또한 중용의 의미를 설명하고 있으나 인지, 정서, 동기의 세 가지 분류 중 어느 것에도 속하지 않는 경우도 있어 이 경우는 기타 항목으로 분류하였다.

결 과

앞서 서술한 분석 기준에 의하여 수집된 응답을 분류하였다(그림 1, 부록 1). 평정자 간 분류가 일치하는 경우는 우선 해당 항목으로 분류했고, 일치하지 않는 경우는 전술한 바와 같이 논의를 통해 결정하였다. 개념 분류에서는 “회색주의와는 다른 것”이라는 등 중용의 반대 의미를 쓸 뿐 명확히 밝히지 않거나, 중용의 의미에 해당하지 않는 응답은 제외하였다. 이에 유효 응답은 90개였고, 이 중 총 62개(68.9%)의 응답에 대한 항목 분류가 일치하였다. 경험 분류에서는 “없다”, “실제는 무관심이다”, “가식적인 것”이라고 답하여 중용 경험이 없거나(16회, 17.0%) 혹은 중용에 해당하지 않는 경험을 보고한 것을 제외한 유효한 응답 74개 중, 총 52개(70.3%)의 분류가 일치하였다.

항목이 중복된 경우를 살펴보면, 개념 분류에서 응답 항목이 하나의 분류에

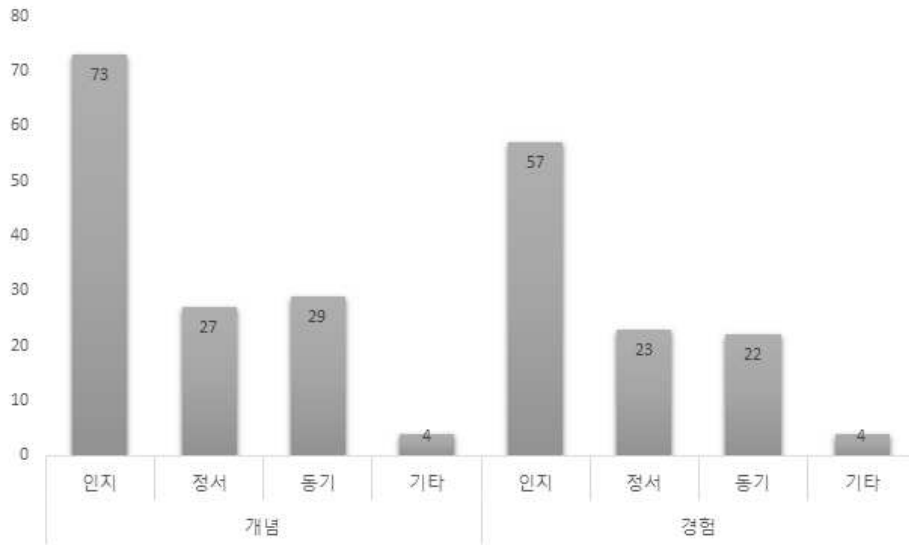


그림 2. 중용의 구성개념에 따른 일반인들의 중용 개념 및 경험 빈도

해당한 경우는 48개(53.3%), 두 개의 분류에 해당한 경우는 41개(45.6%), 세 개의 분류에 해당한 경우는 1개(1.1%)였다. 경험 분류에서도, 하나의 분류에 해당한 경우가 43개(58.1%), 두 개에 해당한 경우는 31개(41.9%), 세 개의 분류에 해당한 경우가 1개(1.35%)였다.

일반인들이 인식하고 있는 중용 개념 및 실천 경험의 분류

인지적 측면

참여자들이 응답한 90개 문항 중 총 73개(81.1%) 항목이 인지적 측면에 속하여, 중용 개념에 대한 응답 중 가장 빈도수가 높았다. 예를 들면, “어떠한 판단적 상황 시 문제해결에 가장 적합한 대안”, “극단에 치우치지 않고, 균형적인 시각에서 사고 및 판단을 내릴 수 있는 것”, “시의적절한 균형”, “변증법의 정반합의 합과 같은 것” 등이었다.

경험의 응답에서는 갈등이나 대립 상황에서 양쪽의 상황을 듣거나 혹은 다른 관점으로 바라보고 새로운 방법을 제시하거나 판단하는 경우 및 나와 다른 의견이나 처한 상황을 유연하게 받아들이는 등의 응답을 인지적 측면에 포함하였다. 이에 속한 답은 유효 응답 74개 중 57개(77%)로 역시 가장 많았다. 예를 들

면, “전 직장에서 거의 모든 팀원들이 부정적인 의견을 내놓은 안전을 바로 누락시키지 않고 해당 안전의 긍정적인 면들을 함께 공유하고 설득하면서 보완해 결국 성공적으로 이끈 리더가 있었다. 우리는 대다수가 보는 시점으로만 사물이나 사람에 대해 판단하고 결론을 내리는 경우가 있는데...”, “형과 동생이 운동장에서 격하게 다투고 있던 상황에서 싸움을 말리고 둘 사이에 있던 이야기를 들어보았는데, 둘 모두에게 잘못이 있었던 상황이라 양쪽 모두에게 주의를 주고 서로 용서하고 화해하도록 하였다. 당시를 되돌아보면 완벽한 중용이란 어렵겠다는 생각이 든다..” 등의 응답이 있었다.

정서적 측면

정서적 부분에 해당하는 내용이 포함된 중용 개념에 대한 응답은 총 27개로 유효 응답 90개의 30%에 해당되었다. 응답 내용으로는 “과열도 냉소도 아닌 평정을 유지하는 것”, “마음의 평정을 유지하고 치우치지 않는 진실을 있는 그대로 보는 것”이라는 등 참여자들은 중용이 평정이나 안정을 유지하면서 정서를 조절하는 것이라고 답하였다.

중용의 경험 중 정서적 측면에 해당하는 응답은 23개(31.1%)였다. 예를 들면, “술자리에서 너무 기분이 좋아도 나대지 않는 것”, “흥분하는 상황이 오면 감정이 한쪽으로 쏠리기 마련인데 그런 경우에도 감정을 통제하려고 하였다”거나 “세월호 참사 후.. 극단적으로 나의 분노를 표현하기 보다는 ... 모든 사람들이 올바른 판단을 할 수 없을 정도로 정서적으로 피폐하고 지쳐있다고 판단했었다”, “기분이 언짢을 경우, 이것에 대해 간단히 표현하고 최대한 평정심을 찾으려고 노력한다, 언짢은 일에 몰두하면 다른 부분에도 지장을 받는다고 생각하기 때문이다” 등의 내용이었다.

동기적 측면

중용을 스스로 지속적으로 유지해야 할 것 혹은 노력을 통해 행동을 지속하는 것 등으로 이해하고 있는 경우로 전체 답변 중 29개(32.2%)였다. 대체로 “현실에 발을 딛고 일상과 생활 속에서 실천하는 과정”, “삶의 자세”와 같이 용(庸)을 강조한 답변들이었고, “자신의 기준에 비추어”라며 내면화된 규칙을 기반으로 자율적인 행위를 하는 것으로 파악하고 있기도 하였다.

경험내용의 보고에서 자신의 판단이나 기준에 비추어 지속적으로 실천하려고 노력하는 바를 응답한 경우는 총 22개(29.7%)였다. 예를 들면, “상대방에 대해

미워하거나 좋아하는 마음 없이 한결같은 마음으로 대하기”, “중용의 길은 세상 사람의 수만큼 많다고 여겨진다... 결혼 생활 속에서 배우자를 보면서.. 나와 다른 것은 아닐까 이해하려고 노력하며 결혼 생활을 유지하고 있는 것”, “진보와 보수로 극단적으로 편을 가르고 생각하는 과정이나 아내와의 관계, 아이들의 이야기를 듣고 훈육하는 과정에서... 몇 번의 반성을 거치며 조금씩 나아지지만 중용은 삶의 수련 과정이라는 생각이 들곤 함”이라고 하여 지속적으로 유지하려고 노력한다는 내용들이 포함되어 있었다.

기타

마지막으로 중용 개념의 질문에 대한 답 중, 중용의 의미를 나타내고 있으나 위의 세 가지 영역에 속하지 않는 경우는 4개(4.4%)였다. 대표적으로 “자연의 섭리와 인간의 본성에 어긋나는 일을 저지르지 않는 것으로... 결코 인위적이지 않고 자연스럽게...”라는 응답이 있었다.

경험 응답의 경우도 4개(5.4%)였는데, 법륜 스님의 설법이나 생활의 달인에 나오는 사람들의 예시를 들어 응답한 경우가 있었다. 또한 “상담을 할 때, 내담자를 어딘가로 끌고 가려는 의도와 계획을 멈추고, 자연스러운 흐름이 인도하는 지점으로 기꺼이 둘 때, 자연스러운 연결감과 편안함이 들고 통찰과 만나는 경험”이라는 대답도 있었다.

논 의

연구 1-1에서는 중용을 인지, 정서, 동기의 관점으로 설명한 이론적 틀을 가지고 일반인들이 생각하는 중용의 개념과 경험을 분류하였다. 그 결과, 해당 응답이 두 개 항목 이상에 속한다고 여겨지는 경우가 40~50%에 이르렀다. 이러한 결과는 이론적으로 구성된 세 가지 측면으로 중용을 구분하는 것이 어렵고, 각각의 조합으로 나타날 수 있으며, 이러한 개념들은 서로 연계되어 나타난다는 것을 의미할 수 있다.

중용을 통해 현대 서양철학에서 생겨난 균형의 관념들을 분석한 글에서 Canda(1994)는 균형의 종류를 ‘항상성(homeostasis)으로서의 균형’, ‘변증법적 균형’, ‘역동적 지속성으로서의 균형’ 및 ‘전체성으로서의 균형’으로 설명하였다.

Canda에 의하면, ‘항상성’은 양극단의 균형으로 소규모의 조절기능을 가능하게 하는 것이다. 정적인 안정으로서의 항상성과 달리 ‘변증법적 균형’에서는 변화와 파괴를 강조하면서 양극단간 갈등을 통해 평형(equilibration)을 잡아감을 설명한다. 이후에는 음(陰)과 양(陽)의 역동적 상호과정을 예로 들어 ‘역동적 지속성’으로서의 균형유지(homeokinesis)’를, 마지막으로 대극의 전체, 합일의식으로서의 ‘전체성과 초월성으로서의 균형’을 설명하고 있다. 이는 미발지중의 정서적 안정성과 정서 조절, 인지적 유연성과 변증법적 태도 등으로 중용을 심리학적으로 이해한 것과 유사하나, Canda는 균형을 유지해나가는 관점에서 중용을 일종의 단계적으로 설명하고 있는 것으로 보인다. 앞서 심리학적으로 중용을 구분한 내용은 인지, 정서, 동기의 의미로 횡적인 구분을 하였으나, 시중이라는 중용의 현실적 구현에서는 이것이 따로 구분될 수 없고 함께 나타나기도 한다고 보면, Canda의 해석과 같이 중용을 이해하는 데는 다른 차원의 기준이 필요할 것으로 보인다.

또한, 이러한 결과는 세 영역이 서로 관련되어 있다는 의미이기도 하다. 이미 생각과 신념 등의 인지적 측면이 정서 및 행동에 영향을 준다는 가정은 Beck의 ‘인지 치료’, Ellis의 ‘합리적 정서이론’과 같은 고전적 인지 치료 뿐 아니라 최근의 수용전념치료 등 다양한 이론들에서 제안되어 오고 있다. 조사된 중용 경험에서도 참여자들은 부정적 정서를 경험하는 갈등 상황에서, 문제 해결을 위해 관점의 변화를 시도하고 이에 따르는 정서 조절 양상을 경험하였다고 보고하고 있어, 중용의 상태나 경험은 독립적인 하나의 개념 영역보다는 각 개념들의 연계를 통해 나타나는 것으로 보인다.

한편, 공자조차도 “사람들이 모두 내(孔子)가 지혜롭다고 말하지만, 나는 중용을 택하여 불과 만 1개월을 지켜내지 못한다”¹⁷⁾라고 토로하였듯이 중용을 실천하고 지속하는 것은 어렵다. 이렇듯 중용의 실천이 어려운 일이라는 것은 실천 경험에서, “중용을 실천하거나 실천한 사람을 본 적이 없다”, “회색분자 같다”라고 답하여 유효하지 않은 응답으로 처리된 경우가 17%나 되었다는 것을 통해 드러나고 있다. 심지어 중용이라고 하는 행동이 가식적이라고 하거나, 중용이 실천되지 않는 예시만 쓰거나, 혹은 경험을 답한 뒤 이를 계속 실천하기란 어렵다고 덧붙인 응답들이 있듯이 일반인들에게 중용은 바람직한 태도지만, 모호하면서도 실천하기는 힘든 개념이다.

따라서 실증적 연구들을 통해 중용의 실천을 돕거나, 어렵게 하는 특성들을

17) 『中庸』 7장. 人皆曰予知 擇乎中庸 而不能期月守也

발견하거나, 중용 훈련법의 효과를 검증하는 연구가 요구될 수 있겠다. 즉, 심리 치료에서 불교의 다양한 수련 방법을 차용하여 큰 효과를 보고 있는 것처럼 유교적 수양 방법에 대한 심리학적 해석을 제안하고, 이를 임상 현장에서 구현할 수 있는 방법을 제시할 수 있겠다.

이수원(1997)은 중용의 구현이란 중용에서 강조하는 중절(中節)상태를 가리키며, 이를 통해 화(和)를 이루게 되는 것이고, 시중(時中)의 개념으로 형상화하고 있는 것이라고 설명하였다. 시중은 자기를 비워 사물을 있는 그대로 바라볼 수 있는 것으로, 이를 통해 새로운 가치를 찾을 수 있는데, 내재된 가치들의 발견을 통해 갈등 관계에서 유발되는 변화의 동력을 성장 에너지로 바꾸어 주는 방법이 바로 중용을 통한 갈등 해결로 볼 수 있다고 제안하였다(이수원, 1997). 이 수원의 주장은 본 연구에서 탐색한 일반인들의 중용 경험 결과를 통해서도 지지되고 있었다. 중용의 개념과 실천 경험의 77~81%가 인지적 측면에 속하여, 일반인들에게 중용은 인지적 측면이나 갈등 관계 상황에서의 발전적인 해결책으로 선택되었고, 유연성을 통한 대안의 모색 및 관점의 변화를 통해 새로운 가치를 발견하고 성취를 이루는 경험으로 나타나고 있었다. 또한 이는 추후 제작될 중용 척도나 중용 태도 함양 프로그램 등에서 현실적으로 이러한 측면이 강조될 필요가 있다는 것을 뒷받침하고 있는 근거로 생각된다.

대만에서 개발된 중용적 사고척도(中庸思維量表, Zhong-yong Thinking Style Scale)도 사고방식을 위주로 구성되어 있다(吳佳輝 & 林以正, 2005). 연구자들은 중용을 다방면적 사고(多元思考), 정합성(整合性), 화목성(和諧性)의 3요인으로 분류하고 척도를 개발하였는데, 다방면적 사고란 외적 상황에 대해 각기 다른 관점과 생각들을 바탕으로 사고하는 것이며, 정합성은 생각이나 의견의 통합이고, 마지막으로 화목성은 조화로움이다. 그러나 사고방식으로 개념을 한정하는 것은 다양한 의미를 포괄하는 중용의 일부만을 측정하여 이를 전체 중용으로 해석하는 오류를 보일 위험이 있을 것이다. 즉, 심리학적 개념에 따라 구분한 인지, 정서 및 동기적 측면이 서로 연계되어 있으며, 하나의 측면을 강조하는 것이 오히려 중용의 특성을 표현하는데 미진함이 있다면 모두 포함된 측정 도구를 개발할 필요가 있다.

연구 1-2. 중용 척도 개발

연구 1-2의 목표는 중용 척도의 개발이다. 중용의 실증적 연구를 위해 우선 중용적 태도를 측정할 수 있는 도구가 필요하다. 이를 위해 이론적으로 정의된 중용의 의미와 경험적으로 수집된 응답들을 바탕으로 중용적 태도를 측정할 수 있는 문항을 마련하여 예비 문항을 선정하였다. 이를 대학생들을 대상으로 실시하여 탐색적 요인분석을 실시한 뒤 최종적인 문항을 개발하고자 하였다.

예비 문항의 선정

예비 문항은 『中庸』과 관련 역주서, 해설서 및 관련된 서적과 논문들(금장태, 2003; 김용옥, 2011a, 2011b; 성백효, 2013; 이기동, 2010a)에서 나타난 중용의 의미와, 일반인들의 일상생활 속에서 중용이 어떻게 인식되고 나타나는지 연구 1-1에서 수집한 내용을 바탕으로 하였다. 유학적 개념과 학문적인 의미의 중용 뿐 아니라 현재 일반인들이 인식하고 있는 중용의 의미를 포함하여, 즉 위에서 아래로의 접근인 이론적 접근과 아래로부터 위로의 접근인 경험적 접근을 모두 사용하여, 현실과 거리가 있는 추상적 내용 뿐 아니라 삶의 구체적인 내용을 포함한 중용을 포괄적으로 파악하고자 하였다. 독해력이나 중용 개념에 대한 사전 이해도에 제한받지 않고 모두에게 실시하기 용이한 척도를 제작하기 위해, 중용을 일상적인 용어로 설명할 수 있는 표현들의 수집이 필요하였다. 이를 위해 문헌 내용의 고찰이나 전문적 용어로 표현된 문장에 더해 일반인들의 개념표현과 경험내용을 첨가하는 것이 도움이 될 것으로 여겨졌다. 실제 일반인들이 보고한 내용들은 문헌을 통해 추출된 내용들과 유사한 측면이 많았고, 더 쉽게 표현되어 있기도 하여 두 가지 접근을 통해 통합적으로 문장을 구성하였다.

유학적 개념에서 중용은 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 추구하는 태도로 볼 수 있었는데, 이를 심리학적 측면에서 보았을 때는 극단적이지 않고 치우치지 않는 판단에 해당되는 변증법적 태도와 인지적 유연성으로 볼 수 있었다. 또한, 표현되기 전 안정적 상태와 표현된 후 조화로운 모습으로 나타나는 정서 안정 및 적응적 정서 조절과 중용적 태도를 지속적으로 유지하려는 노력 및 내적 동기가 포함되었다. 일반인들의 인식에서 나타난 중용의 심리학적 측면에서

가장 많은 부분을 차지한 것은 인지적 측면의 중용이었다. 즉, 중용과 관련된 경험에서 새로운 대안을 생각하거나 상황 판단 시 변증법적이고 중립적인 사고를 하며 상황에 적절하고 유연하게 적용한다는 보고가 많아 문항 구성에 있어서도 이와 관련된 내용을 가장 많이 포함하였다. 그 외에 정서 조절과 중용적 태도를 계속 유지하려는 측면을 포함하여 총 99개의 문항을 구성하였다.

예비 문항의 인지적 측면에는 ‘의견에 치우침이 없다.’, ‘다양한 관점에서 본다.’ 등이 있고, 정서적 측면에는 ‘마음의 평정을 유지한다.’, ‘내 마음과 상황에 적절하게 주의를 두면서 살핀다.’ 등이, 마지막으로 동기적 측면에는 ‘나는 살면서 지속적으로 균형을 잡으려는 편이다.’ 등이 있다.

이후 성균관대학교 유학대학원에서 중용을 연구한 박사과정 이상의 6인(박사 3명, 박사수료 1명, 박사과정 2명)에게 각 문항이 얼마나 중용을 잘 나타내고 있는지를 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지의 7점 리커트 척도로 평정하고 문항 구성에 대하여 자유롭게 의견을 제시하도록 요청하였다. 그 결과에 따라 평균 4점 이상인 문항들을 선정하였다. 단, 평균값은 기준점 이상이지만 6명중 한명이라도 1점의 극단값을 준 경우는 문항을 재검토하였다. 전문가들이 제시한 의견과 중용의 심리학적 개념에 대해 연구 모임을 통해 내용을 잘 알고 있는 심리학 박사과정 이상의 2인과의 논의를 종합하여 재검토 문항들의 포함 여부를 결정하였다. 이 과정을 거쳐 총 37문항을 예비 문항으로 채택하였다.

방 법

연구 참여자

참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생 399명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다.

이 중 불성실 응답을 제외한 352명의 자료를 분석하였다. 참여자 중 남자는 198명(56%), 여자는 154명(44%)이었으며 연령은 만 18~28세였다(평균연령: 20.29세, $SD=1.93$). 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1504/001-011).

측정도구

중용 척도-37(Zhongyong-37: ZY-37). 중용적 태도를 측정하는 내용으로 선택된 37개 예비 문항에 대해 “평소에 얼마나 자신과 일치하는지”를 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정하도록 한 7점 리커트 형식의 자기보고식 질문지다. 본 연구에서 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

분석

문항 별 왜도 분석, 평균 및 표준 편차, 상관의 산출 및 탐색적 요인분석을 실시하였다.

결 과

탐색적 요인분석을 실시하기 위해 37개 예비 문항들의 왜도를 살펴본 결과 -0.98에서 -0.01사이로 이질성이 크지 않았다. 문항의 척도가 7점이고 왜도의 차이가 크지 않으므로 피어슨 상관계수를 사용하였다(장승민, 2015). 분석 결과 총점-문항 간 상관이 너무 낮거나, 문항 제거 시 내적 일관성 계수가 상승하는 문항은 없었다. 문항 간 상관에서 다른 문항들과 상관이 너무 높거나 너무 낮은 경우(.30이하 혹은 .80이상) 중 문항 간 상관이 .80이상인 경우는 없었고, .30이하로 낮은 경우가 10회 이상인 문항들이 14개였다. 이 중 문항 적합성에 대한 전문가 평정에서 평균 5점미만의 점수를 나타낸 경우인 8개 문항을 제외하였다(예, 나는 한 가지에 경직되지 않는다.). 더불어 연구 모임을 통해 6개월 이상 본 연구에 대해 토의하였던 심리학과 박사과정 이상의 3인에게 다시 한 번 문항 검토를 요청하여, 지나치게 포괄적이거나 추상적인 문항 또는 중용의 심리학 적 의미를 충분히 포함하고 있지 않다고 여겨지는 3개 문항을 전문가 평정과 교차 비교하여 추가적으로 제외하였다(예, 나는 객관적이다.). 그 결과 37문항에서 11개 문항을 제외한 26개 문항으로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

분석은 일차적으로 SPSS 프로그램을 사용하였다. 요인 추출 및 회전 방식으

로 최대우도법(Maximum Likelihood Method)과 사각회전법(direct quartimin)을 적용하였다. 적절한 요인 수를 결정하기 위해 고유치(eigenvalues)가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과 4개 요인이 선택되었다(요인별 고유치: 10.04, 1.53, 1.48, 1.22). 스크리 도표를 통해 고유치 감소 정도를 고려했을 때, 2요인 및 3요인이 모두 적절할 수 있을 것으로 판단되어, CEFA 프로그램을 사용하여 1요인에서 4요인으로 모두 분석해 보았다. 그 결과 3요인 구조의 적합도 지수가 가장 적절하게 나타나 이후 3요인으로 지정하여 분석하였다.

문항 선별을 위해 요인 적재값이 .30이 되지 않거나, 두 개 이상의 요인과 동시에 높은 부하량을 보이며 두 요인 적재값 차이가 .10이하인 5개 문항을 제거하였다(예, 나는 다양한 의견을 통합하여 더 나은 것으로 나아간다.). 그러나 이 과정에서 전문가의 평정 의견과 연구자의 판단에 따라 중용의 개념 상 필요하다고 여겨지지만, 탈락되는 문항인 ‘나는 살면서 지속적으로 균형을 잡으려는 편이다.’는 탈락시키지 않아 총 22문항이 남았다. 또한, 표집을 여러 번 무선적으로 구분한 뒤 탐색적 요인분석을 실시하였을 때, 반복적으로 서로 다른 요인들에 속하는 문항들을 수정하였다. 그 결과 ‘나는 사리 분별을 잘 한다.’ 등의 3개 문항을 제외하였고, 최종적으로 19문항으로 요인분석을 재실시하였다. 요인별 문항과 요인 부하량은 표 1에 제시하였다.

분석 결과 3요인 모형의 RMSEA 값은 .068로 적절하게 나타났다. 요인 1은 8개 문항으로 구성되었고, ‘나는 상황파악을 잘 한다.’, ‘나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다.’, ‘나는 내 감정과 행동이 적절한지 살핀다.’, ‘나는 상황에 맞추어 유연하게 대처를 조절할 수 있다.’ 등이 속하였다. 요인 1의 문항들은 주로 자신과 주변을 살피는 것, 상황을 이해하고 파악하며, 나와 상황과의 조화를 추구하여 맥락에 맞추어 적절하게 조절하고 행동하는 내용을 포함하고 있어 ‘시중(時中): 조화’로 명명하였다. 한편, ‘지속적으로 균형을 잡으려고 한다’는 문항이 (12번) 시중 요인에 포함되었다. 이는 의미상 요인 2에 해당할 수 있으나, 자신을 계속 살펴 주변과 조화를 이루고자하는 의미로 이해되어 요인 1에 해당되었을 수 있어 보인다.

요인 2는 5개 문항으로 ‘나는 공정하다’, ‘나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다.’, ‘나는 극단적으로 치우치지 않는다.’, ‘나는 마음의 평정을 유지한다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2의 문항들은 주로 극단적이지 않고, 치우치지 않는 균형적인 상태 및 내적 안정의 추구, 편견 없이 보는 태도와 관련된 것으로 ‘불편불의(不偏不倚): 균형’으로 명명하였다.

표 1. 중용 척도의 문항과 탐색적 요인분석 요인 부하량 및 하위요인총점과 문항 간 상관($N=352$)

문 항	요인1 時中	요인2 不偏 不倚	요인3 易地 思之	하위요인 총점- 문항상관
8. 나는 상황 파악을 잘 한다.	.39	-.03	.22	.59***
10. 나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다.	.54	.11	.00	.67***
11. 나는 상황에 맞추어 유연하게 대처를 조절 할 수 있다.	.52	.14	.08	.72***
12. 나는 살면서 지속적으로 균형을 잡으려는 편이다.	.42	.13	.15	.66***
13. 나는 하고 싶은 것들을 서로 조화롭게 이 루려고 하는 편이다. (예: 놀기와 일하기 등)	.43	.17	.07	.67***
14. 나는 내 감정과 행동이 적절한지 살핀다.	.52	.04	.13	.67***
15. 나는 정도를 벗어나지 않고 도리를 지킨다.	.51	.12	.10	.68***
18. 내 행동은 상황에 맞게 시의적절하다.	.59	.26	.01	.76***
1. 나는 공정한 편이다.	.14	.51	.11	.73***
2. 나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다.	.09	.70	.01	.80***
9. 나는 극단적으로 치우치지 않는다.	-.01	.81	-.02	.80***
17. 나는 편견과 선입견 없이 있는 그대로 보는 편이다.	.11	.53	.10	.75***
19. 나는 마음의 평정을 유지한다.	.01	.47	.17	.73***
3. 나는 다른 사람의 입장을 이해한다.	.06	-.10	.76	.74***
4. 나는 마음이 열려있다.	-.11	.19	.71	.80***
5. 나는 내 마음속과 주변 상황을 모두 적절히 살핀다.	.26	.15	.38	.74***
6. 나는 상대방을 배려한다.	.28	-.03	.47	.69***
7. 나는 나와 다른 것을 포용한다.	-.03	.19	.63	.75***
16. 나는 다양한 관점에서 보는 편이다.	.10	.26	.36	.69***

*** $p < .001$.

마지막으로 요인 3에는 6개 문항이 속하였다. ‘나는 마음이 열려있다’, ‘나는 다른 사람의 입장을 이해한다’, ‘나는 다양한 관점에서 본다’와 같이 타인 및 타자에 대한 포용을 의미하는 문항들이 있어 이를 ‘역지사지(易地思之): 공감’으로 명명하였다. 요인 1의 12번 문항과 마찬가지로, 요인 3에도 의미상 요인 1에 속

표 2. 탐색적 요인분석 결과에서 산출된 요인 간 상관

	요인 1	요인 2	요인 3
요인 1 시중: 조화	1		
요인 2 불편불의: 균형	.52	1	
요인 3 역지사지: 공감	.53	.51	1

할 것으로 예상되는 ‘내 마음속과 주변상황을 모두 적절히 살핀다’는 5번 문항이 포함되었다. 아마도 요인 1에서 ‘상황’이 행동과 같이 쓰이는 문장의 일부로 나타나 일의 정황을 의미하는 뉘앙스가 있었다면, 요인 3에서의 ‘상황’은 자신과 주변, 즉 타인의 사정을 고려한다고 해석할 수 있기 때문으로 보인다.

척도의 전체 내적 일관성 계수((Cronbach’s α)는 .91로 나타났다. 각 요인별 내적 일관성 계수는 요인 1이 .83, 요인 2가 .82 그리고 요인 3이 .83이었다. CEFA 프로그램을 통해 실시한 탐색적 요인분석의 결과에서 산출된 요인 간 상관은 .51 ~ .53으로 나타났다(표 2).

논 의

연구 1-2에서는 유교의 개념 중 가장 친근하면서도 실천적인 것으로 여겨지는 ‘중용(中庸)’을 심리학적으로 연구하기 위한 바탕을 마련하고자 중용 척도를 개발하였다. 먼저 일반인들이 보고한 중용의 인식 및 경험 내용들과 이에 포함되지 않았던 중용에 대한 이론적 개념을 추가하여 검토한 것을 바탕으로 99개 문항을 구성하였다. 각 문항은 심리학적 이론 틀에 따라 인지, 정서 및 동기적 측면으로 작성하였으나, 연구 1-1과 마찬가지로 하나에만 속하기보다 중복적인 측면을 지닐 수 있는 문장들도 포함되었다. 전문가 6인에게 각 문항에 대한 평정과 의견을 요청하여 37문항으로 예비 문항을 선별하였다. 연구 1-1에서 중용의 개념과 실천 경험을 수집하였을 때 전체 내용 중 77 ~ 81%가 인지적 측면으로 분류되었기 때문에 전체 문항에 인지적 측면을 더 많이 포함하였다.

37개 예비문항을 대학생들에게 실시 후 수집한 자료로 탐색적 요인분석을 실시하여, 중용 척도가 ‘시중(時中): 조화’, ‘불편불의(不偏不倚): 균형’, ‘역지사지(易地思之): 공감’의 3개 요인으로 구성되어 있음을 확인하였다. 첫 번째 요인인 ‘시중’에는 8개 문항이 포함되었다. 해당 문항으로는 ‘나는 상황과약을 잘 한다.’,

‘나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다.’, ‘나는 내 감정과 행동이 적절한지 살핀다.’, ‘나는 상황에 맞추어 유연하게 대처를 조절할 수 있다.’ 등이 속하였다. 시중(時中)은 군자의 중용이 실생활에서 구현된 모습으로¹⁸⁾ 삶 속에서의 시의적절성을 의미한다. 즉, 시중에서의 중(中)은 중절이나 중화를 포함하여, 그 시기에 딱 맞는 조화와 그를 위한 조절로 이해될 수 있다. 흔한 예로 상갓집에서는 애도를 표현하고, 생일파티에서는 축하한다. 수업 중 모두가 집중하고 있는 중에는 개인적 잡담은 하지 않고, 자신의 의견을 제시해야하는 발표 상황에서는 충분한 크기의 목소리로 이야기한다. 이 외에도 타인의 고통과 나의 기쁨이 중첩되는 상황에서는 자신의 정서를 억제하여 적당히 표현하지만, 외부의 부당한 상황을 바꾸고자 할 때는 자신의 분노를 충분하되, 조절하여 나타낸다. 연구 1-1에서 수집한 내용 중에서 본다면, “예전 존경받는 정치인이셨던 고 제정구 선생님의 말씀 중 호텔에서 묵는 것이나 허름한 곳에서 지내는 것이나 상황에 따라 다 자연스럽게 받아들이고 행할 수 있어야 하며 경직되게 굴 이유가 없다. 마음의 지향을 잃지 않는다면 개개의 대처는 유연하게 하는 것이 필요하다(부록1, p.175)”라는 응답이 이에 속할 수 있을 것이다.

삶에서의 적절성은 주관적 도덕성과 현실 상황에 맞는 객관적 합당성이 만나는 지점으로(오석원, 2010), 맥락에서 요구되는 바에 맞추어 나의 행동이나 표현을 유연성 있게 조절하는 것이다. 외부에서 요구되는 것에 맞추기 위해서는 내가 가지고 있는 고정관념과 아집(我執), 즉 인심(人心)을 내려놓아야 한다.¹⁹⁾ 시중의 경지는 외부에서 자기에게 어떤 것이 들어오더라도 그것을 담을 수 있도록 비워놓은 상태다(이수원, 1997). 내가 기쁜 일이 있다고 하여 타인의 상갓집에서 마냥 웃을 수는 없다. 이기동(2010b)은 자신의 욕심과 성격에서 오는 집착에서 벗어나서 외부의 변화에 능동적으로 대처할 때 비로소 고통에서 벗어날 수 있다고 주장하면서, “일어나야 할 때 일어나고, 먹어야 할 때 먹고, 쉬어야 할 때 쉬고, 자야 할 때 자고, 가야 할 때 가고, 와야 할 때 오고, 늙어야 할 때 늙고, 죽어야 할 때 죽는 것(p.15)”이 시중의 삶이라고 설명한다.

‘때에 맞춘 행위’는 ‘때를 아는 것’과 ‘나의 행위가 때에 맞는지 판단하는 것’의 두 가지를 모두 포함한다. 자기 의식 및 의도와 행위를 조절하기 위해 주의(attention)가 외부 상황과 나의 내면에 균형 있게 자리 잡아야 한다. 이는 사회적 대인관계의 삶과 개인 삶의 균형으로 연결된다. 흔히 맥락을 파악하지 못하

18) 『中庸』 2장. 君子中庸 小人反中庸 君子之中庸也 君子而時中 小人之中庸也 小人而無忌憚也

19) 『書經』 僞古文尚書, 大禹謨편. 人心惟危 道心惟微 惟精惟一 允執厥中

는 경우 ‘눈치가 없다’고 표현한다. 눈치는 관계중심의 한국 사회에서 중요하게 요구되는 사회적 기술로, ‘상대방의 마음(생각, 느낌, 기분 등)이나 처한 상황의 분위기를 파악하고 상대방의 마음이나 처한 상황의 분위기에 맞게 행동하는 것’이다(허재홍, 박원주, 2013). 즉, 구체적 현실에서 시중을 추구하기 위한 기술일 수 있다.

외부 상황의 파악과 자기 행동의 적절성에 대한 판단은 인지적 요인으로 여겨지는데, 앞서 시중의 자세를 인지적 측면으로도 보았던 것과 관련하면, 첫 번째 요인인 ‘시중(時中)’은 앞서 구분한 인지적 측면과도 연결될 수 있다. 더불어 상황에 맞춘 정서 표현도 포함하고 있어 정서조절의 측면과도 관련된다.

두 번째 요인은 ‘불편불의’로, ‘나는 공정하다’, ‘나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다.’, ‘나는 극단적으로 치우치지 않는다.’ 등의 5개 문항이 속한다. 주자(朱子)의 해석에 의하면 중(中)은 치우치지 않는 것이고, 용(庸)은 바뀌지 않는 것으로, 중용은 편벽되거나 치우치지 않고 지나침과 모자람이 없는 것이다.²⁰⁾ 극단적이지 않고 치우치지 않는 태도는 상황의 양극단을 모두 고려하여 그 가운데를 취하는 것(執其兩端 用其中)과 미발지중의 상태를 포함하고 있는 것으로 볼 수 있다. 따라서 불편불의에서의 중(中)은 극단을 포괄하여 질적으로 다른 것을 향해 나아가는 변증법적 지향으로 볼 수 있다. 이는 어떤 주장이 한 직선의 양극단에 있다고 보는 관점에서 각각 다른 차원의 스펙트럼 위에 존재하는 이원구조로 위치시키는 변화이기도 하다(이수원, 1997; 이수원, 이영훈, 1989).

예를 들면 양자택일의 상황에서 둘을 조금씩 취하거나 혹은 제 3의 것을 택하는 모습으로 나타날 수 있다. 연구 1-1에서의 응답 중에서 보자면 일상생활에서 두 가지 식사 메뉴 중 하나가 아니라 둘을 선택하는 것이나, 성적부진을 고민하여 공부를 더 잘하는 법을 상담한 여동생에게 오히려 지나치게 공부에 집중하는 생활패턴이 성적부진을 초래하였다고 판단하여 공부를 그만두고 여가생활을 가지라고 충고한 내용, 회사에서 팀이 없어지는 상황에서 내면의 안정을 유지하면서 자신의 위치를 파악하여 이후 계획을 세웠다는 등의 경험들이 이에 해당할 수 있을 것이다.

불편불의 요인은 심리학적 틀로 이해한 바에 따라, 시중과 마찬가지로 변증법적 사고를 포함한 인지적 측면과 정서적 안정 및 균형을 유지하려는 정서적 측

20) 『中庸章句』 中者不偏不倚 無過不及之名 庸平常也 子程子曰 不偏之謂中 不易之謂庸 中者天下之正道 庸者天下之定理

면이 관련되어 있다고 해석할 수 있다.

마지막 세 번째는 ‘나는 마음이 열려있다’, ‘나는 상대방을 배려한다’, ‘나와 다른 것을 포용한다’ 등의 6개 문항이 포함되어 있는 역지사지(易地思之) 요인이다. 역지사지는 유학 중 ‘서(恕)’의 개념과 연결될 수 있다. 서(恕)에 대한 설명은 논어 위령공편에 나타난다. 자공이 한마디 말로 된, 종신토록 행할 만한 것을 물었더니 공자께서 ‘서(恕)’라고 하면서, 이는 자기가 하고자 하지 않는 것을 남에게 시키지 않는 것이라고 설명한다.²¹⁾ 공자는 인(仁)의 본질이 서에 있다고 보았는데, 이는 인간에 대한 사랑이라고 할 수 있으며, 인(仁)의 느낌이 타인과 관련되어 논의될 때 서(恕)가 된다(김용옥, 2011a, 2011b). 서는 중용의 도를 행할 때의 기준과 실천의 기반이 될 수 있다. 『中庸』에서는 논어의 ‘기소불욕 물시어인(己所不欲 勿施於人)’이 부정형으로 강조되어 있어, 자기에게 베풀어보아 원하지 아니하는 것은 또한 남에게도 베풀면 안 된다고 한다. 공자는 군자의 네 가지 도를 언급하는데, 이는 자녀에게 바라는 것으로 부모를 섬겼는지, 신하에게 바라는 것으로 임금을 섬겼는지, 아우에게 바라는 것으로 형을 섬겼는지, 친구에게 바라는 것으로 내가 먼저 베풀었는지²²⁾이다. 즉, 내가 그 사람의 입장이 되어 원하는 것을 해아려 먼저 배려하고, 상대를 공감하였는지를 살피는 것이다. 바로 이것이 유학의 서(恕)이며, 곧 역지사지(易地思之)다. 이 내용을 참고하여 첫 번째 요인인 시중에서 요구되는 적절한 행동을 할 수 있게 된다. 즉, 첫 번째 요인인 시중과 세 번째 요인인 역지사지는 서로 연결되어 있으며, 시중은 불편불의와 집기양단이 생활에서 구현된 모습으로 첫 번째와 두 번째 요인도 완전히 분리되어 이해될 수는 없다.

역지사지(易地思之) 요인에 해당하는 연구 1-1의 응답 예로는 “초보운전 시절 운전 미숙으로 타인의 차에 흠집을 냈는데, 차주가 와서 확인하더니, 웃으시며 별일 아니니 그냥 가라고하면서, 많이 놀란 거 같으니 갈 때 조심하라고 걱정까지 해 주셨다. 나는 거둬 감사하다고 인사드렸는데 물질적인 비용측면을 떠나 잘못된 상대가 진심으로 더 미안해질 정도로 배려해 주시고 걱정해 주시는 고마운 마음에 감동 받았다(부록 1, p.176).”가 해당하는 내용으로 생각된다. 즉, 차주가 사고를 낸 초보운전자의 입장에서 생각하여 배려해 준 것이다. 이와 같은 역지사지(易地思之)는 심리학적 틀로 이해한 내용에서, 위의 두 가지 요인과 마찬가지로 상대의 입장에서 상황을 보는 관점의 유연성 및 자신의 정서를

21) 『論語』衛靈公篇. 子貢問曰 有一言而可以終身行之者乎 子曰 其恕乎 己所不欲 勿施於人

22) 『中庸』13장. 忠恕違道不遠 施諸己而不願 亦勿施於人 君子之道四 丘未能一焉 所求乎子以事父 未能也 所求乎臣以事君 未能也 所求乎弟以事兄 未能也 所求乎朋友先施之 未能也

조절하고 타인을 고려해야하는 인지와 정서적 측면을 포함하고 있다고 보인다.

앞서 중용을 삶 속에서 역동적인 균형과 조화를 이루는 것으로 정의하고, 인지적, 정서적, 동기적 측면에서 유연성과 변증법적 태도, 정서조절 및 안정, 그리고 외부의 강화 없이도 중용적인 태도를 지속적으로 선택하려는 동기를 포함하는 것으로 보았다. 요인 분석 결과로 도출된 3요인은 인지, 정서, 동기의 세 측면으로 구분하여 문항을 구성하였던 이론적 분류와는 다르다. 하지만, 연구 1-1에서도 이 세 측면이 서로 중복되어 나타났다는 점에서, 연구 1-2에서 도출된 요인이 인지, 정서, 동기로 명확히 구분되지 않은 것은 중용의 개념에 어긋난 결과는 아닌 것으로 보이며, 이와는 다른 차원에서 중용을 구성하는 적합한 요인들이 도출된 것으로 볼 수 있을 것이다. 즉, 중용의 정의에 따라 조화를 의미하는 시중과 균형을 의미할 수 있는 불편불의의 측면이 포함되었다. 세 번째 요인인 역지사지는 척도 제작 시에 고려하지 못했던 요인이나, 대인관계에서 중용적 태도를 실천하는 데 필요한 개인의 행동 기준이나 구체적 실천 방법이 될 수 있으며, 더 나아가서는 중용의 관용(tolerance)을 의미할 수 있다. 따라서 연구 1-2에서 제작된 중용 척도는 서론에서 정의된 중용의 의미를 측정하고 있다고 여겨진다. 다만, 심리적으로 이해한 내용 중 동기를 나타내는 신독(愼獨)의 측정이 부족한 것으로 여겨져, 이에 대한 보충이 필요하다.

연구 결과 중용은 자신이 안정되고 균형 잡혀 있는 것, 사회적으로 조화로운 행동이 나타나는 것, 그리고 그 바탕에 타인 입장에 대한 이해와 관용이 있는 태도로 구성되어 있으며 이는 자신, 타인 그리고 사회적인 내용의 측면으로 구분됨을 시사한다고 볼 수 있다. 세 요인 간 상관이 모두 .50 ~ .60 정도로 다소 높게 나타나고 있어, 중용의 구성 요인들은 각각 비교적 독립적 개념으로 구성되어 있으면서도 결국 서로 관련되어 이 세 가지 측면이 통합적으로 나타날 때 비로소 중용적 태도를 보이는 것이라고 해석할 수 있다.

이수원(1997)은 중용의 구현은 중절(中節)상태를 가리키며, 이를 통해 화(和)를 이루고, 시중(時中)의 개념으로 형상화하고 있는 것이라고 설명하였다. 즉, 자신 내부에서 균형과 평정을 이루고 외부에서 새로운 가치들을 발견하고 받아들이면서, 그것이 조화롭게 일상에서 나타나게 되는 것이 중용의 모습이라 할 수 있다(大濱皓, 1977: 최영진, 1994에서 재인용).²³⁾

23) 『中國古代思想論』 このようにして中は時間的空間的、精神的肉体的、內的外的、主的客的、個一般的、有的無的などあらゆる錯綜した複雑な關係のバランスを支える点、調和を支える点であった。... 中というのわ、このような深いバランス、いわばバランスの極致であった。

연구 1-3. 중용 척도 타당화

연구 1-3은 두 개의 표본으로 진행하고자 하였다. 우선 연구 1-2에서 대학생 을 대상으로 제작된 중용 척도를 일반 성인을 대상으로 실시하여 일반화 가능성을 검증하고, 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조를 확인하고자 하였다. 또한, 중용 척도와 이론적으로 관련된 척도들을 실시하여 수렴 타당도 및 검사-재검사 신뢰도를 분석할 것이다. 연구 1-2에서 중용을 지속적으로 실천하려는 동기적 측면의 측정이 부족한 점이 발견되었기 때문에, 중용 척도의 같은 문항에 ‘일상 생활에서 이를 실천하기 위해 얼마나 노력하는지’의 중용의 실천 노력도를 함께 측정하여 제한점을 보완하고, 중용적 태도 자체에 대한 평가도 측정할 것이다. 중용적 태도나 행동 자체를 평가하기 위한 측정 문항들은 ‘중용은 실제로는 실천할 수 없는 것이다’, ‘노력하면 누구든지 가능하다’ 등의 내용을 포함 하였다.

서론에서 중용은 인지적으로는 인지적 유연성과 변증법적 사고, 정서적으로는 적응적 정서조절과 안정, 동기적으로는 외부의 보상이나 강화 없이 스스로 중용적 태도를 지속하려는 내적 동기를 지닌 것으로 이해하였다. 따라서 수렴 타당도 검증을 위해 인지적 측면에서는 인지적 유연성 척도, 개정된 이분법 사고 지표, 변증법적 자기개념 척도를 선택하였다. 인지적 유연성 척도는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하고 생활 사건이나 사람에 대해 다양한 대안적인 설명과 해결책을 생각해 낼 수 있는 정도를 측정하며(Dennis & Vander Wal, 2010), 이분법적 사고척도는 양극단적인 사고 정도를 평가한다. 변증법적 자기개념 척도는 자기 인식 영역에서의 변증법적 사고를 측정하는데 모순, 인지 변화 및 행동 변화의 요인으로 평가한다.

정서적 측면의 내용을 살펴보기 위해서 정서지능을 측정하는 특질 상위 기본 척도와 포괄적인 정서조절의 어려움을 측정하는 정서조절 곤란 척도를 선택하였다. 또한 동기적 측면에서는 자기결정이론에 기반한 기본적 심리적 욕구 척도를 포함했는데, 서론에서 살펴본 바와 같이 내적 동기는 자기결정이론에서 기본적인 심리적 욕구 중 자율성과 유능감과 관련되어 있기 때문이다(Ryan & Deci, 2000). 추가적으로 한국적 지혜를 측정하는 김민지혜척도와 개정된 마음챙김 척도 및 사회적 바람직성 척도를 포함하였다.

이론적 배경에 따라 중용 척도는 인지적 유연성 척도, 정서지능을 나타내는 특질 상위 기본 척도, 유능감이나 자율성등 기본적 심리적 욕구를 측정하는 척

도와 정적 상관을 나타낼 것이며, 개정된 이분법 사고 지표, 정서조절 곤란 척도와는 부적 상관을 보일 것으로 예상하였다. 한편 중용적 태도가 사회적으로 적절하고 올바른 행동을 추구하고자 하는 측면이 있는 점을 고려하면, 사회적 바람직성 척도와는 어느 정도 정적 상관을 보일 수 있을 것이다. 지혜 척도와 마음챙김 척도의 경우도 정적 상관을 보일 수 있을 것으로 예상하였다. 더불어 인구통계학적 변인들과 중용적 태도의 관계를 알아보고자 하였다.

그 다음으로는 대학생들을 대상으로 대만에서 개발된 중용적 사고척도 및 중용 신념가치척도와와의 비교를 통해 공인타당도를 검증하고자 하였다. 연구 1-2에서 개발된 척도와 중용적 사고척도 및 중용가치 신념척도는 유의미한 정적상관이 있을 것이나, 중용적 사고척도의 경우 중용적 사고방식을 주로 측정한다고 여겨져 중용 척도와와의 상관은 충분히 크지 않을 수 있다. 본 연구에서 사용한 대학생 표본은 연구 3의 표본과 동일하다.

방 법

연구 참여자

일차로 진행된 연구의 참여자는 총 368명으로 리서치 업체인 한국리서치(311명) 및 온라인 홍보(57명)를 통해 모집하였다. 참여자들은 연구 모집 문건을 본 뒤 자발적으로 연구에 참여하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 기프티콘 및 리서치 업체에서 제공하는 상품을 받았다. 질문지는 인구통계학적 정보까지 포함하여 총 256문항이었고, 평균 실시시간은 30분~40분 정도였다. 먼저 인구통계학적 정보를 수집하였고 이후 중용 척도와 중용에 대한 평가 척도를 실시하였다. 이후 인지적 측면의 척도들과 지혜척도 및 마음챙김 척도를 제시하고, 그 다음으로 정서와 관련된 척도, 사회적 바람직성 척도, 마지막으로 기본적 심리적 욕구척도를 실시하였다. 전체 참여자 중 남자는 174명(47%), 여자는 194명(53%)이었으며, 연령은 만 19~69세였다(평균연령: 43.79세, $SD= 10.24$). 그 중 검사-재검사를 위해 온라인 사이트에서 모집한 57명을 대상으로 2주일 간격으로 중용 척도 재검사를 실시하였고 재검사까지 완료한 참여자는 57명 중 36명이었다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1510/002-010).

두 번째로 진행된 연구의 참여자는 연구 3의 참여자와 동일한 집단으로 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생 총 382명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다. 전체 참여자 중 불성실 응답을 제외한 364명의 응답을 분석하였다. 이중 남학생은 191명(53%), 여학생은 173명(47%)이었으며, 연령은 만 18~34세였다(전체 평균연령: 20.17세, $SD=2.04$). 남학생의 평균 연령은 20.6세($SD=2.42$)였고, 여학생의 평균 연령은 19.7세($SD=1.36$)였으며, 연령 차이가 유의미하게 나타났다, $t(382)=4.35$, $p<.001$, Cohen's $d=0.46$. 본 연구도 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1603/003-005).

측정도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ). 중용적 태도를 측정하는 내용으로 연구 1-2에서 최종적으로 선택된 19개 문항으로 이루어진 자기보고식 척도다. 연구 1-3에서는 행동을 지속적으로 유지하려는 의도 및 동기에 대한 측정을 강화하기 위해 중용적 태도(나의 모습과 얼마나 일치하나요?)와 중용 실천 노력도(일상 생활에서 이를 실천하기 위해 얼마나 노력하나요?)를 구분하여 평가하였다. 중용실천노력도는 실천노력 전체를 하나의 점수로 판단하여 요인에 따라 분석하지 않았다. 한편, 중용 척도와 실천노력도 두 가지 질문에 한 번에 응답하는 참여자들의 편의성을 위해 7점 척도 대신 5점 리커트 척도로 제시하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 중용적 태도 측면이 .90, 실천 노력도가 .93으로 나타났다.

중용에 대한 평가 척도. 중용에 대한 평가를 측정하는 내용으로 총 5문항, 7점 리커트 척도로 되어있다. 중용 척도가 중용적 태도를 충분히 측정하고 있는지를 확인하기 위해 첨가된 척도다. 중용 자체를 현실에서 쓸모없고 가치없이 여기거나 부정적으로 평가하면서 중용적 태도가 높다는 것이 모순적일 것으로 판단되어 중용에 대한 평가를 측정하고자 하였다. 문항 내용은 연구 1-1에서 수집된 내용 중 중용적 태도나 중용 자체에 대해 일반인들이 생각하는 바를 참고하여 구성하였다. 5개 문항의 내용은 다음과 같다: ① 중용은 실제로는 실천할 수 없는 것이다, ② 일상생활에서의 중용은 결국 이도저도 아닌, 회색지대 혹은 기회

주의적인 것이다, ③ 중용은 일상생활에서 누구든지 노력하면 가능한 것이다, ④ 중용이라는 것은 계속 노력하는 삶의 수련 과정이다, ⑤ 어떤 것에 대해 중용적 태도를 취한다는 것은 무관심하다는 것과 다름없다. 이 중 1번, 2번, 5번은 역문항으로 채점하였다. 연구에서 내적 일관성 계수는 .71로 나타났다.

인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI). Dennis와 Vander Wal(2010)이 제작한 자기보고식 검사로, 총 20문항의 7점 척도다. 본 연구에서는 허심양(2011)이 타당화 한 척도를 사용했는데, 국내 타당화 과정에서 10번 문항이 제외되어 19개 문항으로 구성된 것을 적용하였다. 하위요인은 대안과 통제 두 가지다. 내적 일관성 계수는 허심양(2011)의 연구에서, .86으로 보고되었고, 본 연구에서는 .88이었다.

개정된 이분법 사고 지표(Dichotomous Thinking Index-30 Revised: DTI-30). 황성훈(2007)이 개발한 30문항 척도로 양극단 사고를 취하는 경향인 이분법적 사고를 측정하는 문항으로 이루어졌다. 5점 리커트 형식의 자기보고식 척도이며, 양단 결정, 전부 대 전부 사고 등의 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 황성훈에 의해 보고된 내적 일관성 계수는 .92였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수도 .92로 나타났다.

정서지능-특질 상위 기분척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS, Salovey et al., 1995). 이수정과 이훈구(1997)에 의해 타당화되었으며, 정서지능을 측정하는 자기보고식 설문지다. 정서에 대한 주의, 정서를 명확히 분리하는 것 및 감정의 복구 등의 하위요인들로 구성되어 있는 30개 문항, 5점 척도로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .82였다.

정서조절 곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS). Gratz와 Roemer(2004)가 포괄적으로 정서 조절의 어려움을 평가하기 위하여 개발한 척도로 조용래(2007)에 의해 한국판으로 타당화 된 척도를 사용하였다. 원판은 총 36문항의 5점 척도로 이루어져있으며, 원판의 내적 일관성 계수는 .93이다. 한국판의 전체 척도 내적 일관성 계수는 .92로, 이는 한국 타당화 당시 요인분석에서 문항 17번이 탈락하여 총 35개 문항에 대한 일치도를 분석한 결과다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .94로 나타났다.

기본적 심리적 욕구 척도(Basic Psychological Need Satisfaction Scale: BPNS). Ryan과 Deci(2000)가 자기 결정 이론을 바탕으로 일반적인 심리적 기본 욕구들을 측정하기 위해 만든 21문항, 7점 리커트 척도다. Deci와 Ryan(2000)에 따르면 인간은 지속적인 심리적 성장, 통합감 및 안녕감에 핵심적인 기본 심리적 욕구가 있는데, 이는 삶에 필수적 요소로, 자율성, 유능감, 관계성으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이명희(2008)가 청소년을 대상으로 타당화 한 기본 심리적 욕구 척도와 이은하(2011)가 재번역한 척도를 비교하여 적절한 문항을 선택하여 사용하였다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .90으로 나타났다.

변증법적 자기개념(Dialectical Self Scale: DSS). 2010년에 Spencer-Rodgers, Srivastava등에 의해 개발되었으며, 본 연구에서는 김상선(미발표)이 번역한 척도를 사용하였다. 이는 자기 인식 영역에서의 변증법적 사고를 측정하며, 32개 문항을 통해 모순, 인지 변화 및 행동 변화를 7점 척도로 측정한다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .79로 나타났다.

김민지혜척도(KIM-MIN Wisdom Scale: KMWS). 김민희와 민경환(2008)이 일반인을 대상으로 지혜관련 내용을 수집한 뒤 제작한 총 43문항의 자기 보고식 척도로, 5점으로 평정하도록 되어 있다. 인지적 역량, 절제와 균형, 긍정적인 인생태도, 공감적 대인관계의 4요인으로 구성되어 있으며 연구자들이 제시한 내적 일관성 계수는 .93이다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .95로 나타났다.

개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised: CAMS-R). Feldman 등(2007)이 마음챙김 정도를 측정하는 기존 측정도구들의 제한점들을 개선하기 위해 개발한 12문항의 4점 리커트의 자기 보고식 척도로 원판의 내적 일관성 계수는 .74로 보고되었다. 한국에서는 조용래(2009)가 타당화하였으며, 요인분석 결과 원판의 2번 및 7번 문항이 탈락하여 총 10문항으로 되었다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .77이었다.

사회적 바람직성 척도(Balanced Inventory of Desirable Responding-Self-Deceptive Positive Scale: BIDR-SDPS). Paulhus(1988)

의 사회적 바람직성 척도(Balanced Inventory of Desirable Responding)를 한국 대학생들을 대상으로 수정하고 타당화 한 척도(정보라, 2005)를 사용하였다. 전체 척도 중 자기기만적 고양을 나타내는 척도 10문항을 사용하였다. 이는 사람들이 자신의 정직성을 보여주려는 성향으로 암묵적으로 사회적으로 바람직하게 응답하는 경향성을 측정한다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .75로 나타났다

중용적 사고 척도(中庸思維量表, Zhong-yong Thinking Style Scale). 吳佳輝과 林以正(2005)이 중용적 사고방식을 중심으로 개발한 7점 리커트 형식의 자기보고식 척도로 13개 문항으로 이루어졌다. 다방면적 사고(多元思考), 정합성(整合性), 화목성(和諧性)의 3요인으로 구성되며, 다방면적 사고란 각기 다른 관점들을 바탕으로 생각하는 것, 정합성은 생각이나 의견의 통합, 화목성은 조화로움이다. 한국어 번역을 위해 한국 국적의, 한국어와 중국어 이중언어 사용자(bilingual) 2명에게 의뢰하였다. 중국어는 중국 본토와 대만에서 사용하는 언어 간 다소 다른 측면이 있어 대만 거주자의 번역본을 주로 사용하였다. 한국어로 번역이 된 후 연구자가 우선 수정하였고, 이후 심리학을 전공하는 박사과정 2인에게 검토한 뒤 사용하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .85로 나타났다.

중용 신념가치 척도(Zhong-yong Belief-value Scale). 黃金蘭, 林以正, 楊中芳이 2012년에 중용사고척도를 개정하여 만든 9문항의 자기보고식 척도다. 상반되는 의미를 담고 있는 문항 중 하나를 먼저 선택한 뒤 그 문항에 대해 얼마나 동의하는지를 7점 척도에서 평정하게 된다. 중용적 사고척도와 마찬가지로 한국어 번역을 위해 한국 국적의, 한국어와 중국어 이중언어 사용자(bilingual) 2명에게 의뢰하였다. 마찬가지로 대만에 거주자의 번역을 주로 사용하였다. 한국어로 번역이 된 후 연구자가 우선 수정하였고 이후 심리학을 전공하는 박사과정 2인에게 검토한 뒤 사용하였다. 척도 개발 시 보고된 내적 일관성 계수는 .63이었고, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .43으로 나타났다.

분석

IBM AMOS 21 Program을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 척도들의 평균과 표준편차 및 척도 간 상관을 산출하였고, 인구통계학적 변인에 따르는 차이를 분석하였다.

결 과

확인적 요인분석 및 척도 간 상관 분석

인구통계학적 특성

참여자의 인구통계학적 특성은 표 3에 제시하였다. 성별, 연령 및 결혼 상태 등의 인구통계학적 변인에 따른 중용 척도의 평균 및 표준편차를 알아본 뒤, 집

표 3. 인구통계학적 특성과 집단 별 중용 척도 평균 및 표준편차($N = 368$)

특성	구분	인원수(명)	비율(%)	중용 척도	
				평균	표준편차
성별	남	174	47.3	65.28	8.90
	여	194	52.7	67.02	8.79
연령	20대 이하	14	3.8	63.50	8.63
	30대	121	32.9	63.99	8.71
	40대	123	33.4	65.81	9.11
	50대	81	22.0	69.15	8.33
	60대 이상	29	7.9	70.10	6.76
학력	중학교 졸업 이하	3	0.8	66.67	14.01
	고등학교 졸업	60	16.3	65.80	9.19
	대학교 졸업	221	60.1	65.75	8.84
	대학원 이상	84	22.8	67.63	8.56
종교	종교 유	227	61.7	67.48	8.76
	종교 무	141	38.3	64.13	8.69
결혼상태	미혼	80	21.7	62.46	8.77
	결혼	279	75.8	67.16	8.68
	기타	9	2.4	69.44	6.93
가족 구성원 수	1명	9	2.4	64.56	9.36
	2명 ~ 4명	275	74.7	66.25	9.02
	5명 이상	84	22.8	66.18	8.40
연평균 가구소득	2천만원 미만	32	8.7	64.31	9.24
	2천만원 이상 ~ 4천만원 미만	106	28.8	65.74	7.98
	4천만원 이상 ~ 6천만원 미만	121	32.9	66.98	9.29
	6천만원 이상 ~ 9천만원 미만	74	20.1	65.73	9.46
	9천만원 이상	35	9.5	67.54	8.36

표 4. 중용 척도와 하위요인들의 남녀 간 평균 및 표준편차 비교

	남(<i>n</i> =174)	여(<i>n</i> =194)	<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>
중용적 태도	65.28(8.89)	67.08(8.79)	1.88	0.20
시중(時中)	27.68(4.19)	28.66(4.24)	2.23*	0.23
불편불의(不偏不倚)	16.57(3.01)	16.74(2.91)	0.51	0.06
역지사지(易地思之)	21.02(2.97)	21.61(2.92)	1.94	0.20
중용실천노력도	71.94(9.80)	74.55(8.39)	2.75*	0.29
중용 평가	24.11(4.29)	25.25(4.62)	2.44*	0.26

* $p < .05$.

단 간 중용 척도의 차이를 분석하였다. 전체 집단의 중용 척도 평균은 66.20, 표준편차는 8.87이었다. 중용 척도 중 시중 요인의 평균은 28.20($SD=4.24$), 불편불의 요인의 평균은 16.67($SD=2.96$), 역지사지 요인의 평균은 21.33($SD=2.96$)이었다. 중용의 실천 노력을 측정한 결과 평균은 73.31($SD=9.17$)로 같은 문항으로 중용적 태도를 측정한 결과보다 더 높게 나타났다. 중용에 대한 평가를 측정한 5개 문항의 평균은 20.17($SD=3.26$)점이었다.

표 7에서와 같이 중용적 태도 성향은 연령이 증가할수록 높아졌다, $r=.24$, $p<.001$. 연령 효과를 통제하고도 종교가 있는 집단이 없는 집단에 비해 중용 척도 점수가 더 높았다, $F(1, 365)=10.36$, $p<.001$. 또한, 결혼 상태에 따라서도 중용적 태도 정도에 차이가 있었다, $F(2, 364)=3.61$, $p=.028$. 그러나, 성별, 학력 수준, 가족 구성원 수 및 연평균가구소득 수준에 따른 중용적 태도의 차이는 유의미하지 않았다.

중용 척도의 하위요인에 대한 성별 비교 분석결과를 효과크기 값(Cohen's *d*)과 함께 제시하였다(표 4). 효과크기인 *d*값의 해석 기준은 .20미만이면 작은 효과(small effect), .20~.50이면 중간 효과(medium effect), .80이상이면 큰 효과(large effect)로(Cohen, 1988), 1.2이상이면 매우 큰 효과(very large effect)로(Sawilowsky, 2009) 판단한다. 성별에 따른 차이는 대체로 작은 효과를 보였다.

한편, 중용 척도의 평균 ± 1 표준편차를 기준으로 중용 상, 하위집단으로 나누어 중용에 대한 평가를 비교해보았다(표5). 그 결과, 중용 상위집단은 하위집단에 비해 중용 평가에서 유의미하게 높은 점수를 보이고 있었다. 그 중 ‘중용이라는 것을 계속 노력하는 삶의 수련과정이다’나 ‘중용적 태도를 취한다는 것

표 5. 중용 상, 하위 집단에 따른 중용 평가 비교

	중용 상위(<i>n</i> =56)	중용 하위(<i>n</i> =61)	<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>
중용평가 합	27.23(5.03)	22.56(4.07)	5.55***	1.02
문항 1	5.11(1.58)	4.10(1.18)	3.93***	0.72
문항 2	5.50(1.39)	4.16(1.31)	5.36***	0.99
문항 3	5.50(1.28)	4.18(1.29)	5.56***	1.03
문항 4	5.58(1.21)	5.41(1.15)	2.14*	0.14
문항 5	5.25(1.56)	4.70(1.36)	2.02*	0.38

* $p < .05$. *** $p < .001$.

주. 문항1-중용은 실제로는 실천할 수 없는 것이다(역), 문항2-일상 생활에서의 중용은 결국 이도저도 아닌, 회색지대 혹은 기회주의적인 것이다(역), 문항3-중용은 일상 생활에서 누구든지 노력하면 가능한 것이다, 문항4-중용이라는 것은 계속 노력하는 삶의 수련 과정이다, 문항5-어떤 것에 대해 중용적 태도를 취한다는 것은 무관심하다는 것과 다름없다(역)

은 무관심하다는 것과 다름없다'는 통계적으로는 유의미하나 효과크기가 크지 않았다. 특히 문항 4는 실제 점수의 차이도 매우 적어 중용의 실천 자체가 어렵다는 것에는 스스로가 보고한 중용적 태도의 수준과 상관없이 동의하고 있었다. 이는 결국 중용적 태도 수준이 높고 낮음에 관계없이 대체로 사람들이 인식하는 중용이란 무관심한 것은 아닐 것이며, 노력을 해야 하는 것으로 생각하고 있다는 의미로 해석할 수 있다.

확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 요인 모형이 적합한지 알아보기 위해 AMOS 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 앞서 탐색한 결과 세요인 간 상관이 모두 .50이상으로 비교적 높게 나타난 바, 1요인 모형 및 연구 1-2의 탐색적 요인분석을 통해 결정된 3요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를 확인하였다(표 6).

CMIN/DF는 3보다 적어야 전반적으로 적합하다고 볼 수 있는데(Kline, 2011), 1요인 모형은 3.0을 넘어 적절한 수준에 미치지 못하였다. 또한, GFI, TLI, CFI는 .90~.95이상으로 1에 가까울수록, RMSEA는 .05이하면 좋은 적합도(close

표 6. 중용 척도의 확인적 요인분석을 위한 모형 간 적합도 비교

모형	chi-square	자유도	CMIN/DF	GFI	TLI	CFI	RMSEA
1요인 모형	390.112	119	3.278	.890	.832	.853	.079
3요인 모형	390.454	149	2.620	.900	.870	.887	.066

fit), .08이하면 괜찮은 적합도(reasonable fit)로 작을수록 양호하다고 볼 수 있는데(Browne & Cudeck, 1993), 이 지표들에서 모두 3요인 모형이 1요인 모형에 비해 더 적합하게 나타났다.

중용 척도의 검사-재검사 신뢰도

온라인 사이트를 통해 모집한 참여자 57명(남: 14명, 여: 43명) 중 36명이 2주 후 실시한 중용 척도 검사-재검사 설문에 참가하였다. 이에 36명의 응답으로 검사-재검사 신뢰도를 측정한 결과, 적합한 수준이었다, $r=.78$. 요인 1의 신뢰도는 $r=.73$, 요인 2의 신뢰도는 $r=.70$, 요인 3의 신뢰도는 $r=.75$ 로 적합하였다. 한편, 같은 문항에 대해 실친 노력도를 측정한 검사-재검사 신뢰도 결과는 $r=.56$ 로 나타나 측정의 안정성은 상대적으로 낮았다.

중용 척도 및 관련 척도들의 상관

그 다음으로 중용적 태도 및 중용 실친 노력도와 관련 척도들과의 상관을 분석하였다(표 7). 먼저 남녀를 구분하여 각각 척도 간 상관관계를 알아본 뒤 Fisher's Z transformation을 사용하여 상관계수 차이를 분석한 결과 유의미한 차이가 없어 이후 성별차이를 고려하지 않고 분석하였다.

우선, 혼입 변인으로 작용할 수 있는 사회적 바람직성과의 상관을 분석하였다. 방어적 측면을 측정하지만 긍정적 속성과 관련되어 있는 사회적 바람직성(최해연, 구자숙, 2009)과 중용적 태도는 .41의 상관을 보였고, 중용 실친 노력도는 .25의 상관을 나타냈다. 이에 중용적 태도가 사회적 바람직성에 영향을 받았을 가능성이 있어, 사회적 바람직성을 통제한 뒤 부분상관(partial correlation)으로 산출하였다(표 8). 그러나, 상관계수 비교 검증에서 척도 별 사회적 바람직성의 통제 전후 상관계수 차이가 유의미한 경우는 없었다. 분석 결과에 따라서

표 7. 중용 척도와 연령 및 관련 변인 간 상관($N = 368$)

	연령	중용적 태도	시중	불편 불의	역지 사지	중용실천 노력도	중용 평가
중용적 태도	.24***	1					
시중	.19***	.91***	1				
불편불의	.26***	.84***	.63***	1			
역지사지	.20***	.85***	.66***	.62***	1		
중용실천노력	.18	.58***	.52***	.46***	.55***	1	
중용평가	.09	.30***	.30***	.22***	.24***	.29***	1
인지적 유연성	.13	.57***	.51***	.47***	.50***	.49***	.42***
이분법적 사고	-.01	-.20***	-.14	-.22***	-.18***	-.16	-.30***
정서지능	.06	.41***	.39***	.29***	.36***	.41***	.40***
정서조절곤란	-.07	-.43***	-.35***	-.40***	-.39***	-.27***	-.34***
기본심리욕구	.09	.46***	.43***	.34***	.42***	.43***	.37***
변증법적자기개념	-.38***	-.40***	-.38***	-.37***	-.28***	-.20***	-.23***
지혜	.24***	.72***	.65***	.58***	.66***	.61***	.30***
마음챙김	.15	.52***	.45***	.42***	.49***	.47***	.29***
사회적 바람직성	.22***	.41***	.37***	.38***	.32***	.25***	.11

*** $p < .001$.

추후연구에서 사회적 바람직성 변인을 혼입 변인으로 고려하지 않고 연구를 진행하였다.

분석 결과 중용 척도는 예상대로 인지적 유연성과, 정서지능 및 자율성이나 유능성을 측정하는 기본심리적욕구와 유의미한 정적 상관을 보였다. 이분법적 사고 및 정서조절곤란과는 부적인 상관을 나타냈다. 또한 한국적 지혜를 측정한 척도와 마음챙김 척도와도 모두 정적 상관을 보였다.

한편, 개념상 중용 척도와 정적 상관을 보일 것으로 여겨졌던 변증법적 자기 척도는 오히려 부적 상관을 나타냈다, $r = -.40$, $p < .001$. 문항을 살펴보면 ‘나는 늘 변화하고 있으며 매순간 다르다’, ‘나는 종종 상황이 달라지면 내 생각과 태도가 바뀌는 것을 발견한다’라는 등 의미상 변증법적인 자기개념을 측정하는 내용들로 구성되어 있어 안면 타당도는 높아 보인다. 그러나 정서 지능이나 인지적 유연성 특성과는 부적 상관을 보였고, 정서조절곤란 척도 전체와 유의미한 상관을 보이며, $r = .38$, $p < .001$, 하위요인 중 충동통제곤란 및 정서적 명료성 부족과 .3이

표 8. 사회적 바람직성을 통제한 중용 척도와 연령 및 관련 변인 간 상관($N = 368$)

	연령	중용적 태도	시중	불편 불의	역지 사지	중용실천 노력도	중용 평가
중용적 태도	.17	1					
시중	.12	.89***	1				
불편불의	.19***	.82***	.58***	1			
역지사지	.13	.84***	.61***	.57***	1		
중용실천노력	.13	.54***	.41***	.41***	.51***	1	
중용평가	.07	.28***	.28***	.20***	.22***	.27***	1
인지적 유연성	.06	.50***	.44***	.39***	.43***	.45***	.41***
이분법적 사고	-.06	-.32***	-.24***	-.33***	-.27***	-.23***	-.33***
정서지능	.02	.37***	.36***	.25***	.33***	.39***	.39***
정서조절곤란	-.04	-.41***	-.32***	-.37***	-.36***	-.24***	-.33***
기본심리욕구	.03	.40***	.37***	.27***	.37***	.39***	.35***
변증법적자기개념	-.32***	-.28***	-.27***	-.26***	-.17	-.11	-.21***
지혜	.14	.65***	.57***	.49***	.61***	.58***	.29***
마음챙김	.05	.40***	.33***	.29***	.40***	.41***	.28***

*** $p < .001$.

상의 상관을 나타냈다. 더불어 사회적 바람직성 척도를 통제한 뒤, 중용 척도와 의 상관계수가 -.40에서 -.28로 변화한 것을 보면 참여자들에게 본 척도가 “변덕스러움”이라는 의미로 인식된 것으로 보인다.

중용에 대한 평가를 측정한 척도를 보면, 중용 척도와 유의미한 정적 상관을 보였는데, $r=.30$, $p<.001$, 결국 중용을 실천 가능하고 삶의 긍정적인 태도로 볼수록 스스로 평가한 중용적 태도도 높아진다고 볼 수 있겠다. 따라서 추후 연구에서는 중용에 대한 평가를 따로 측정하지 않고 중용 척도만을 사용하여 중용적 태도와 실천노력도를 측정하였다.

그 다음으로 중용 척도와 각 척도의 하위요인들과의 관계도 살펴보았다(표 9). 먼저 중용 척도 및 인지적 유연성 척도의 하위요인과의 상관 분석에서 모두 유의미한 정적 상관을 보였다. 이분법적 사고 척도의 하위요인들과도 부정 상관을 보였고, 통계 상 유의미하였으나 상관 계수가 크지 않았다.

표 9. 중용 척도와 각 척도들의 하위요인 간 상관($N = 368$)

	중용적 태도	시중	불편 불의	역지 사지	중용실천 노력도
인지적 유연성	.57***	.51***	.47***	.50***	.49***
대안	.51***	.44***	.42***	.48***	.53***
통제	.44***	.42***	.37***	.35***	.28***
이분법적 사고	-.20***	-.14	-.22***	-.18***	-.16
양단결정	-.11	-.04	-.16	-.11	-.06
전부 대 전무사고	-.18	-.13	-.17	-.17	-.17
성공 대 실패의 이분법	-.22***	-.18	-.22***	-.19***	-.19***
편가르기	-.20***	-.14	-.22***	-.18	-.15
어법상의 이분법	-.19***	-.15	-.17	-.17	-.20***
학업상의 이분법	-.05	.01	-.10	-.05	.01
정서지능	.41***	.39***	.29***	.36***	.41***
정서명확성 인식	.48***	.46***	.37***	.40***	.38***
정서 주의	.17	.16	.09	.18	.32***
정서 개선	.43***	.38***	.40***	.34***	.40***
정서조절곤란	-.43***	-.35***	-.40***	-.39***	-.27***
충동통제곤란	-.34***	-.27***	-.34***	-.30***	-.16
정서에 대한 주의자각 부족	-.44***	-.39***	-.35***	-.39***	-.41***
정서에 대한 비수용성	-.21***	-.15	-.20***	-.21***	-.04
정서적 명료성 부족	-.35***	-.31***	-.30***	-.30***	-.23***
정서조절전략 접근제한	-.22***	-.18	-.21***	-.20***	-.18
목표지향행동 수행 어려움	-.28***	-.21***	-.28***	-.25***	-.14
기본심리적욕구	.46***	.43***	.34***	.42***	.43***
자율성	.42***	.40***	.31***	.39***	.35***
유능감	.40***	.37***	.28***	.38***	.40***
관계성	.41***	.38***	.30***	.37***	.39***
변증법적자기개념	-.40***	-.38***	-.37***	-.28***	-.20***
한국적 지혜	.72***	.65***	.59***	.66***	.61***
인지적 역량	.63***	.60***	.45***	.57***	.52***
절제와 균형	.70***	.60***	.66***	.58***	.52***
긍정적 인생태도	.60***	.53***	.48***	.57***	.57***
공감적 대인관계	.53***	.41***	.44***	.56***	.49***
마음챙김	.52***	.45***	.42***	.49***	.47***
알아차림	.39***	.36***	.29***	.35***	.38***
주의	.48***	.40***	.40***	.46***	.43***
수용	.29***	.23***	.24***	.29***	.22***

*** $p < .001$

표 10. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차 비교

	남(<i>n</i> =191)	여(<i>n</i> =173)	<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>
중용적 태도	68.37(8.78)	66.65(9.31)	1.81	0.19
시중(時中)	28.96(4.19)	28.83(4.48)	0.23	0.03
불편불의(不偏不倚)	17.47(2.70)	16.27(3.19)	3.90***	0.41
역지사지(易地思之)	21.96(3.41)	21.55(3.41)	1.14	0.12
중용실천노력도	73.51(9.51)	73.83(9.48)	0.32	0.03
중용적 사고 척도	68.30(8.14)	66.60(9.32)	1.86	0.19
다방면적 사고	20.82(3.01)	20.43(3.26)	1.18	0.12
정합성	26.40(3.45)	25.53(4.05)	2.22*	0.23
화목성	21.08(3.39)	20.64(3.89)	1.16	0.12
중용신념가치척도	42.61(5.27)	42.36(5.49)	0.44	0.05

* $p < .05$. *** $p < .001$.

중용 척도는 정서 지능과 정서조절곤란 척도의 하위요인과의 상관에서도 모두 유의미한 정적 또는 부적 상관을 보여 중용적 태도가 정서적 측면과 관련이 있음이 나타났다. 한편, 중용 척도는 정서지능의 ‘정서 주의’ 요인과는 유의미한 상관이 없었는데, 정서조절곤란의 ‘정서에 대한 주의자각 부족’에서는 유의미한 부적상관을 보였으며, 특히 정서조절곤란의 하위요인 중 가장 상관이 높게 나타나, $r = -.44$, $p < .001$, ‘주의’의 의미에 따라서 중용적 태도와의 관련성에 차이가 있을 가능성이 시사되었다.

중용 척도는 한국적 지혜 특성을 측정한 김민지혜척도 및 개정된 마음챙김 척도와도 정적 상관을 보였는데, 하위요인 별로 살펴보면 중용적 태도는 지혜의 하위요인 중 절제 및 균형과 상관이 가장 높았다, $r = .70$, $p < .001$. 마음챙김 하위요인과의 관련성에서 중용적 태도는 주의 요인과 상관이 가장 높았고, $r = .48$, $p < .001$, 수용 요인과는 상관이 낮았다.

공인 타당도 검증

인구통계학적 특성

공인 타당도 검증을 위해 참여한 전체 대학생들의 중용 척도 평균은 67.55

점, 표준편차는 9.07이었고, 중용실천노력도의 평균은 73.67점, 표준편차는 9.48이었다. 앞서 기술하였듯이 남학생과 여학생 간의 연령이 유의미한 차이를 보였고, $t(364)=4.35$, $p<.001$, Cohen's $d=0.46$, 척도 별 남녀 간차이를 분석한 결과(표 10), 성별에 따라 연령 및 중용 하위척도 중 불편불의(不偏不倚) 요인에서 차이가 나타나 연령과 다른 척도의 상관을 분석하였다. 그 결과, 모든 척도에서 유의미한 상관이 나타나지 않아, 성별만 통제하고 분석하였다.

중용 척도의 공인타당도

중용 척도와 중용적 사고척도 및 중용신념가치척도들의 상관분석을 통해 공인타당도를 검증하였다(표 11).

분석 결과 중용 척도와 중용적 사고척도 및 중용신념 가치척도와 모두 유의미한 상관을 나타냈다, $r=.46$, $p<.001$, $r=.25$, $p<.001$.

표 11. 중용 척도와 중용적 사고척도 및 중용신념가치 척도와 하위요인 간 상관($N = 364$)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3
1. 중용 척도	1							
1-1. 시중	.89***	1						
1-2. 불편불의	.78***	.51***	1					
1-3. 역지사지	.85***	.63***	.53***	1				
2. 중용적 사고 척도	.46***	.39***	.34***	.44***	1			
2-1. 다방면적 사고	.42***	.33***	.32***	.40***	.79***	1		
2-2. 정합성	.37***	.29***	.28***	.35***	.88***	.59***	1	
2-3. 화목성	.38***	.34***	.24***	.36***	.81***	.42***	.58***	1
3. 중용신념가치척도	.25***	.21	.13	.29***	.28***	.18	.24***	.28***

*** $p < .001$.

논 의

연구 1-3에서는 대학생들을 대상으로 개발한 중용 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 일반인들에게 질문지를 실시하였다. 확인적 요인분석을 통해 3요인 구조가 상대적으로 적합함을 밝혔고, 2주 간격으로 실시한 검사-재검사 결과를 통해 개발된 척도가 시간의 경과에도 안정적으로 중용적 태도를 측정할 수 있는 도구임을 확인하였다. 다만, 중용을 실천하려는 노력을 측정한 부분은 검사-재검사 신뢰도가 .56으로 나타났다. 중용을 지속적으로 실천하려는 노력이 상태적 측면일 수 있을 것으로 여겨지는데, 이러한 결과가 실제 중용을 지속적으로 실천하는 것의 어려움²⁴⁾을 나타내는지 혹은 아직 밝혀지지 않은 다른 변인과 관련된 것인지를 알아보기 위해서는 추후 연구가 필요하다.

추가적으로, 중용에 대한 평가를 측정하여, 중용적 태도 정도에 따라 실제 각 개인들이 취하는 중용에 대한 평가가 달라지는지 파악하였다. 중용에 대한 평가가 부정적이면서 중용적 태도가 높다는 것은 모순적이기 때문에, 이 둘의 상관관계는 중용 척도 자체의 타당도를 다른 측면에서 검증할 수 있는 것으로 생각하였다. 그 결과 두 척도는 .30의 유의미한 상관을 보였다. 더불어 중용적 태도가 높은 집단과 낮은 집단을 나누어 중용에 대한 평가를 비교한 내용에서도 집단별로 유의미한 차이가 나타나고 있어, 중용 척도가 한 개인의 중용적 태도를 측정하는데 적절하다고 판단할 수 있었다.

중용은 인지적 유연성과 적응적 정서 조절 및 상태 뿐 아니라 자율성, 유능감 및 관계성을 포함하는 기본 심리적 욕구들과는 정적 상관을, 이분법적 사고나 정서조절 곤란과는 부적 상관을 나타냈다. 즉, 중용적 태도는 심리적 개념으로 이해하면 주어진 상황에서 다양한 대안 중 적절한 것을 효과적으로 찾아낼 수 있는 인지 및 행동적 유연성과(Martin & Rubin, 1994) 일상 흐름과 상황에 자신의 정서 경험과 표현을 맞추는 적응적 정서조절(Cole et al., 1994) 및 스스로 이를 지속적으로 실천하려는 내적 동기와 관련되어 있다고 볼 수 있다. 결과를 통해 중용이 실제 마음의 핵심부를 잘 다스리고 가다듬어 이를 극단적이기 보다는 유연하고 조화롭게 말과 행동으로 표현하는 것(박종덕, 2005)과 관련되어 있음을 확인할 수 있었다.

특히 중용적 태도는 정서 지능 척도의 정서 주의와는 상관이 없었으나 정서

24) 『中庸』 7장, 人皆曰予知 擇乎中庸 而不能期月守也

조절곤란의 정서에 대한 주의자각 부족과는 유의미한 부적상관을 나타내고 있었다. 문항의 내용들을 통해 해석하면, 중용은 자신의 내적 상태나 정서에 지나치게 관심을 두지 않으면서도, 부정적 정서로 인해 심리적으로 자신의 내면에 주의를 둘 필요가 있을 때는 회피하지 않고 적절히 관심을 기울일 수 있어, 주의 배분에서의 균형과 관련된 것으로 보인다. 내적 상태에 대한 주의(attention)는 불필요하게 지속적으로 주의를 두는 것보다는 필요에 따라 충분히 주의를 기울일 수 있는 유연한 주의 배분이 더 중요하다. 중용적 태도는 유연하고 적응적 주의 배분을 가능하게 하는 것으로 보인다.

한편, 중용은 사회적 바람직성 척도 .41의 상관을 보였다. 이 결과는 중용 척도의 방어성이나 측정적 문제 보다는 중용의 속성을 반영한 것일 수 있다. 즉, 중용은 자신을 살피 때와 장소에 맞게 자신을 표현하는 행위이기 때문에 사회적 바람직성 요인과 관련될 수 있다. 더욱이 본 연구에서 사용한 사회적 바람직성 척도의 자기기만적 요인은 방어적 특성을 지니기도 하지만, 타인이 평가한 그 개인의 문제와는 상관이 없고, 개인이 스스로 평가하는 높은 자존감과 적은 심리증상 및 적은 대인관계 문제와 관련된다(최해연, 구자숙, 2009). 따라서, 바람직성 척도의 자기기만적 요인은 적응 상 긍정적 측면으로 여겨진다. 즉, 중용이 사회적 적응에서 긍정적 측면을 반영함을 나타냈다고 해석할 수 있다. 또한 사회적 바람직성을 통제한 전후 상관계수 분석에서 유의한 차이가 나타나지 않았기 때문에, 사회적 바람직성 요인을 혼입 변인으로 고려하지 않고 이후 연구를 진행하였다.

대학생 집단을 대상으로 공인타당도를 검증한 결과에서 중용 척도는 중용적 사고 척도 및 중용신념가치척도와 유의미한 상관이 나타났다. 다만, 상관계수가 .46으로 충분히 크지 않았다. 중용적 사고 척도는 중용적 사고방식, 즉 인지적 측면을 측정하는 도구이기 때문에 본 연구에서 개발된 중용 척도 전체보다는 일부분과만 상관을 나타낸 것으로 보인다.

인구통계학적 변인에서 중용 척도 점수는 성별 및 학력 수준에 따라 차이가 없었으나, 연령과 상관이 유의미하였다. 다만, 상관계수가 .24로 크지 않았다. 연령은 지혜 척도의 측정치와도 .24의 상관을 보였는데, 김민희와 민경환(2010, 2011)이 본 연구에서 사용한 한국판 지혜 척도를 이용해 연구한 바에 의하면, 노년기 지혜 점수가 청년기보다 더 높았다. 그들은 일반적으로 삶 속에서 다양한 경험을 하면서 심리적 성숙을 이룰 기회가 더 많았다는 것을 의미한다는 면에서 나이가 들수록 지혜가 쌓일 가능성이 있다고 제안하였다. 지혜 척도의 하

위요인은 인지적 역량, 긍정적 인생태도, 절제와 균형 및 공감적 대인관계 등 4개로, 연령 별로 비교하면 인지적 역량이나 긍정적 인생태도 요인들은 연령에 따른 차이가 없었으나, 절제와 균형 및 공감적 대인관계 요인은 청년 집단에 비해 중노년 집단의 점수가 높았다. 반대로 교육수준과는 절제와 균형 및 공감적 대인관계는 상관이 없었지만, 인지적 역량과 긍정적 인생태도는 정적 상관이 있었다(김민희, 민경환 2010, 2011). 그들에 따르면, 절제와 균형 및 공감적 대인관계는 나이를 먹으면서 다양한 인생 경험을 통해 얻어지는 것으로 결국 신체적 능력 감퇴, 질병, 은퇴로 인한 역할 상실이나 가까운 사람들의 죽음과 같은 삶의 문제들을 해결하기 위해 필요한 것은 인지적 역량이 아니라 절제와 균형을 통한 평정심과 타인에 대한 공감이다.

본 연구에서도 연령, 교육 수준 및 지혜는 같은 경향성을 나타냈다. 지혜 척도와 중용 척도간의 높은 상관을 통해 볼 때, 중용은 일종의 한국적인 지혜일 수 있겠다. 따라서 지혜와 마찬가지로 중용이 학력 수준과는 상관이 없으나 연령과는 유의미한 정적 상관을 보인 것을 바탕으로 해석하면, 중용은 삶을 통해 얻어지는 경험적 지혜이고 변화할 수 있는 태도일 수 있다.

또한, 중용적 태도는 연령 변인을 통제하고도 결혼 상태에 따라 차이가 있었다. 미혼보다는 결혼한 집단에서 그리고 그보다는 기타(이혼, 사별 등) 집단에서 중용 척도 점수가 더 높았다. 『中庸』의 12장에 따르면 ‘군자의 도(道)는 부부간의 평범한 삶에서 발달되고 그것이 지극함에 이르게 되면 결국 하늘과 땅에 꼭 들어차서 빛난다’²⁵⁾고 하였다. 이를 두고 김용옥(2011a, 2011b)은 일상적 삶이 지속되는 부부관계가 중용적 가치의 중요한 시험치이자, 인간의 회노애락의 감정이 격렬하게 지속적으로 물결치는 장이기 때문이라고 해석하였다. 즉, 심리적으로 밀도 높은, 지속적 대인관계인 결혼 생활을 통해 인간은 다양한 경험을 하면서 중용적 태도를 연습하고 습득할 것이라고 예상할 수 있다. 한편 이혼, 사별 등 기타에 속하는 집단이 중용 척도 점수가 제일 높았다는 점은 중용이 나이나 결혼 여부와 관련됨은 물론 더 나아가 다양한 경험과 숙제들을 마주하면서 축적되는 삶의 태도라고도 해석할 수 있는 근거일 수 있다. 다만, 중용적 태도와 연령 및 결혼 상태의 관계는 반복 검증 및 종단적 연구나 다른 대인 관계들과의 비교를 통해 확정할 수 있을 것이다.

또한 중용적 태도는 나이를 통제한 뒤에도 종교의 유무에 따라 차이가 있었다. 이는 심경섭 등(2012)이 유교 가치관 척도가 종교의 유무 집단에 따라 차이

25) 『中庸』 12장, 君子之道 造端乎夫婦 及其至也 察乎天地

가 있다고 밝힌 결과와 일관된다. 최경숙(2012)은 개화기 지식인들은 서구 종교를 기존 가치체계인 유학의 윤리적 측면을 재확인하는 입장으로 인식하였다고 주장하였다. 김종서(2000, 2013)도 한국인들이 교회에 다니면서 점을 치거나, 제사를 지내면서도 성당에 적을 두고 있듯이 한국 종교는 한국인의 생활 경험을 기반으로 정의된다고 하였다. 김종서(2013)가 인용한 “일반적으로 흔히 한국인은 사회 속에 있을 때는 유교도이고, 철학적이 되면 불교도이고, 곤경에 처했을 때는 정령숭배자(spirit-worshiper)가 된다”는 Hulbert(1906)의 글은 현재까지도 한국인의 특성을 잘 표현하고 있다. 결국 종교가 있는 집단에서 중용 척도 점수가 높았다는 것은 한국의 종교 자체가 유교적 가치를 내포하고 있다는 점과 한국인들에게 유교는 종교를 넘어선 대인관계 규범이자 생활 규범으로 받아들여진다는 것으로 이해할 수 있다(심경섭 등, 2012).

연구 2. 중용과 성격 특성 및 성격 강점과의 관계

Allport(1937)에 의하면 성격이란 환경에 대한 개인의 고유한 적응을 결정하는 개인 내의 정신신체적 체계의 역동적 조직으로(민경환, 2002), 시간과 상황에 걸쳐 지속적이며 한 개인을 다른 사람과 구별해주는 특성이다. 한편, 중용을 조화와 균형을 지속적으로 실천하는 태도로 정의했는데, 심리학적으로 ‘태도(attitude)’는 어떤 것 혹은 어떤 사람에 대한 우호적인(favorable) 혹은 비우호적인(unfavorable) 평가적 반응(evaluative reaction)으로 그 사람의 기억의 반영이며 신념이나 감정 혹은 의도적 행동과 관련된다(Myers, 2005; Olson & Zanna, 1993). 성격 또한 시간에 걸쳐 오랜 시간 축적되어온 한 개인의 고유한 특성이며, 성격 특성은 한 개인이 상황을 평가하는 데 편파적 영향을 주어 행동에 영향력을 행사하기 때문에(윤성민, 신희천, 2013), 태도는 성격 특성을 반영할 수 있다(최국환, 2005). 따라서 중용적 태도를 보이는 사람들이 지니고 있는 성격을 탐색하는 것은 중용의 특성을 더욱 구체적으로 파악하는 데 도움이 될 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 서양 심리학의 대표적 성격변인인 Big Five 성격 특성과 Seligman의 성격 강점을 성격 변인으로 활용하여 중용적 태도와의 관계를 탐색하고자 하였다.

Big Five 성격 요인은 국내외에서 다양한 표본과 평가도구를 통해 반복적으로 발견되었으며(민경환, 1996), 유전적 기반이 존재함이 확인된 이론으로 현재 많은 학자들이 Big Five를 대표적인 성격 요인들로 받아들이고 있다. 또한 대인 행동이나 성격 및 병리적 성격장애와의 관련성도 높아 전반적으로 타당하고 신뢰도 있는 변인으로 알려졌다(민경환, 2002). Big Five 성격 이론은 성격을 기술하기 위해 사용되는 어휘들을 분석하여 성격 특질의 기본 단위로 만든 것이다(Costa & McCrae, 1987; Norman, 1963). “Big Five”란 Goldberg가 1981년에 당시까지 연구들을 종합하여 붙인 애칭이다(민경환, 2002).

Big Five란 신경증(neuroticism, N), 외향성(extraversion, E), 경험에 대한 개방성(openness to experience, O), 우호성(aggreableness, A) 및 성실성(conscientiousness, C)의 5가지를 지칭한다. 학자들에 따라 신경증 대신 정서적 안정성(emotional stability)으로 지칭하기도 하며, 개방성 또한 지성과 함께 불리기도 한다(DeYoung, Quilty, Peterson, & Gray, 2011). 신경증 혹은 정서적

안정성은 정서적으로 안정되어 있고, 세상을 통제할 수 있으며 위협적이지 않다고 생각하는 정도를 나타낸다. 하위 특성들로는 불안, 충동성, 분노를 수반하는 적대감, 우울 등이 있다. 신경증 점수가 높은 사람들은 불쾌한 감정을 쉽게 느낄 수 있어, 부적 정서를 경험하는 경향성과 상관이 있다(Watson & Clark, 1992). 외향성은 타인과 상호작용을 원하고 어울리려는 경향성으로 따뜻함이나 사교성, 활동성과 자기주장성 등의 내용을 포함하며, 대체로 긍정 정서와 정적 상관을 보인다. 경험에 대한 개방성/지성은 새로운 것에 개방적이고 지적으로 민감하며, 호기심이 많은 경향성이다. 개방성/지성에서 높은 점수를 얻은 사람들은 상상력이 풍부하고 창의적이며 미적인 감수성이 높을 수 있다. 우호성은 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하려는 특성으로 신뢰나 솔직함, 겸손, 이타성 등의 내용으로 구성되어 있다. 마지막으로 성실성은 사회적인 규칙이나 규범 및 원칙을 지키고, 책임감이 있는 성향과 관련된다. 유능함이나 질서정연한 것, 의무감, 자기 절제 및 신중함 등의 내용으로 구성되어 있다(민경환, 2002, 51-56쪽).

Costa와 McCrae는 Big Five 성격 특성을 측정하기 위해 1992년에 30개의 하위 척도로 이루어져있는 NEO-PI-R을 제작하였다. 총 240문항으로 이루어져 있으며, 국내에서는 안창규와 채준호(1997)가 표준화하였다. Goldberg(1992, 1999)도 성격 특성을 측정하기 위해 IPIP (International Personality Item Pool)를 개발하였는데, 다섯 개 요인 당 10문항씩 총 50문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 상대적으로 문항수가 적지만 국내외 연구를 통해 지속적으로 타당성이 입증되어 온 IPIP를 사용하여 5요인 성격을 측정할 것이다(Goldberg et al., 2006).

한편 성격 강점은 긍정 심리학에서 강조되는 긍정적 특질로 최근 관련 연구가 급증하고 있다. 1950년부터 심리학에서는 인간의 긍정적 측면이나 심리적으로 건강한 측면을 연구해왔으나, 긍정 심리학은 그동안 많은 관심은 얻지 못하다가 1998년 미국심리학회 학회장으로 취임한 Seligman에 의해 그 중요성이 새롭게 조명되었다(권석만, 2011). Seligman과 Peterson(2000)은 세계의 주요 종교와 철학자들이 제시하는 덕목을 광범위하게 조사하고 심리학자들의 연구를 검토하여 비교적 보편적인 6개 덕목, 24개 성격강점을 최종적으로 선별하였다.

Seligman(2002/2014)은 개인이 자신의 약점을 고치려고 시간과 노력을 투자하는 것보다, 위와 같은 대표 강점을 연마하고 활용하는 것을 통해 인생의 성공과 만족을 얻을 수 있다고 주장한다. 이에 행복한 삶은 참된 행복과 큰 만족을

얻기 위해 자신의 대표강점을 매일 활용하는 것이다(Seligman, 2002/2014). 강점의 적용과 해석에 있어 내담자의 폭넓은 삶의 맥락이 고려되어야 하지만(Magyar-Moe, 2009/2012), 이러한 긍정 특질 혹은 강점은 연구자들의 주요 관심사가 되어 왔고, Peterson과 Seligman(2004)이 제작한 VIA 성격 강점 척도(Values in Action Inventory of Character Strengths, VIA-IS)를 통해 비교적 다양한 문화에 걸쳐 24개의 성격 강점이 관찰된다고 보고되었다(Peterson & Seligman, 2004/2009).

성격 강점의 6개의 덕목에는 지혜와 지식, 용기, 자애, 정의, 절제 및 영성과 초월성이 포함되며 각각 하위에 3~5개의 성격 강점이 있다(권석만, 2011; Magyar-Moe, 2009/2012; McGrath, 2017; Seligman, 2004). 지혜(Wisdom & Knowledge)는 지식의 습득과 사용을 포함하는 인지적 강점으로, 창의성, 호기심, 판단 및 비판, 학구열, 지혜 등 5개의 강점이 속해있다. 용기(Courage)는 외적 및 내적 난관에 직면하더라도 목표를 성취하려는 의지를 실행하는 것을 포함하는 정서적 강점으로, 하위에는 용감함, 인내, 정직 및 열정의 4가지 강점이 있다. 자애 혹은 사랑(Humanity) 덕목에는 사랑하고 사랑받는 능력, 친절, 사회 지능의 3가지 강점이 포함되어 있는데 자애는 사람들을 보살피고 친밀해지는 것을 포함하는 대인 관계적 강점이다. 정의(Justice)는 건강한 공동체 생활과 관련된 시민적 강점으로, 협동심, 공정성 및 리더십 등 3가지 강점이 속해있다. 과도함으로부터 보호해주는 덕목인 절제(Temperance)에는 용서와 자비, 겸손, 신중성 및 자기조절의 4가지 강점이 있으며, 마지막으로 커다란 우주와 연결성을 맺고 의미를 부여하는 초월(Transcendence) 덕목에는 아름다움과 탁월함에 대한 감상력, 감사, 희망, 유머와 종교 및 영성의 5가지 강점이 있다(Magyar-Moe, 2009/2012).

각 강점 점수나 문항 점수를 기반으로 수많은 실증적 연구를 통해 24개의 성격 강점의 다양한 요인구조가 발표되었다(Brdar & Kashdan, 2010; McGrath, 2014, 2015, 2017; McGrath & Walker, 2016; Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010). 이 중 McGrath(2014; 2015; 2017)는 ‘Authentic Happiness’와 ‘VIA Institute on Character’의 웹사이트를 통해 세계적으로 수집된 백만 사례가 넘는 대규모의 자료를 이용하여, 강점 척도 점수를 기반으로 요인분석을 실시하였다. 그 결과 3개의 덕목을 추출하였다(three-virtue model): ① 보살핌(caring), ② 탐구심(inquisitiveness), ③ 자기통제(self-control). 보살핌 덕목에는 공정성, 용서와 자비, 감사, 친절, 리더십, 사랑하고 사랑받을 수 있는 능력 및

협동심의 7가지 강점이 속한다. 탐구심에는 용감함, 창의력, 호기심, 학구열, 지혜(perspective) 및 사회지능 등 총 6개의 강점이 포함되어 있다. 마지막으로 자기통제에는 5개의 강점이 속해있는데, 정직, 판단, 인내, 신중함 및 자기조절이다. 따라서 본 연구에서는 기존의 6개 덕목으로 나누어진 분류 이외에도 3개 덕목 모형을 사용할 것이다.

연구 1에서 중용은 상황에 적절한 행동을 취하는 것과 상황의 전체를 고려하여 극단에 치우치지 않으려는 것 그리고 타인에 대해 열려있고 다른 것을 관용하는 내용으로 구성되었음이 밝혀졌다. 중용적 태도는 인지적인 유연성 및 정서조절과 관련되어 있었으며, 경험을 통해 쌓이는 지혜이고 필요에 따라 자신의 내적 상태를 잘 관찰할 수 있도록 한다. Big Five 성격특성의 다섯 가지 영역을 살펴보면, 중용의 역지사지 요인과 불편불의 요인은 타인과 좋은 관계를 유지하려는 우호성 및 정서적 안정성의 측면과 의미적으로 유사할 수 있어, 중용적 태도는 위의 두 영역과 상관을 나타낼 것으로 예상된다. 특히 불편불의 요인이 정서조절 곤란과 상대적으로 가장 높은 상관을 보였던 바, 정서적 안정성은 중용의 하위요인 중 불편불의 요인과 더 높은 상관을 보일 것으로 생각된다.

또한 시중과 불편불의 요인은 성격 강점 중 사회적 상황에서의 강점인 사회지능이나 공정성과 관련될 수 있다. 인구통계학적 변인들과의 분석에 따라, 중용은 다양한 경험을 통해 쌓여가는 지혜라는 특징이 있기 때문에, 성격강점의 지혜 덕목 중 상황 전체를 크게 보고 결론을 내리는 지혜 및 통찰력과 사건의 모든 측면을 고려하는 판단 및 비판과 정적 상관이 나타날 수 있다. 이와 더불어 과도함으로부터 보호해주는 절제 덕목 중 신중성과 자기조절 강점은 중용이 의미하는 불편불의, 치우치지 않음 등의 내용과 관련이 있을 것으로 예상가능하다.

이상을 정리하여 연구 2의 가설을 다음과 같이 제시할 수 있다.

가설 1. 중용적 태도는 Big Five 성격 특성 중 우호성 및 정서적 안정성 요인과 정적 상관을 보일 것이다.

가설 2. 중용적 태도는 성격 강점 중 판단 및 비판, 지혜 및 통찰력, 사회 지능, 공정성, 신중성, 자기조절과 정적 상관을 보일 것이다.

방 법

연구 참여자

참여자는 총 541명으로 대학생 집단 228명과 일반인 집단 313명이었다. 대학생 집단은 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다. 일반인 집단의 경우는 한국리서치(313명)를 통해 모집하였다. 참여자들은 연구 모집 문건을 본 뒤 자발적으로 연구에 참여하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 리서치 업체에서 제공하는 상품을 받았다.

참여자 중 대학생의 경우 불성실 응답을 제외한 216명의 응답을 분석하였다. 이 중 남학생은 134명(62%), 여학생은 82명(38%)이었으며, 연령은 만 18~29세였다(전체 평균연령: 20.81세, $SD=1.76$). 남학생의 평균 연령은 21.05세($SD=1.87$)였고, 여학생의 평균 연령은 20.41세($SD=1.51$)였으며, 연령 차이가 유의미하게 나타났다, $t=2.61$, $p=.010$, Cohen's $d=0.38$. 아마도 이는 남학생들은 군제대 후 복학하는 학생들의 비율이 여학생들의 휴학 후 복학하는 경우보다 더 높기 때문으로 보인다.

한편, 일반인 집단 중 남성은 150명(48%), 여자는 163명(52%)이었다. 전체 평균 연령은 45.93세($SD = 12.66$)이었고 남녀의 평균 연령 차이는 유의미하지 않았다, $t(313)=.90$, $p=.354$. 대학생과 일반인 두 집단의 인구통계학적 구성을 비교한 결과 유의미한 차이가 있었으며, Fisher's Z transformation을 사용한 상관관계 수 비교분석에서도 유의미한 차이를 보여 결과는 각각 제시할 것이다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1701/001-002).

측정 도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ). 연구 1에서 개발한 척도다. 연구 2에서 대학생 집단의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .85로, 일반인 집단의

내적 일관성 계수는 .89로 나타났다.

성격 5요인 척도(International Personality Item Pool: IPIP). Goldberg(1999)가 성격을 나타내는 형용사 모음을 바탕으로 제작한 50문항 5점 리커트 척도의 자기보고식 검사다. 한국에서는 유태용, 이기범, Ashton(2004)과 Guay 등(2013)이 타당화 한, 두 가지 버전이 있다. 이 중 후자의 질문지를 사용하였다. 5가지 요인 당 10개 문항으로 이루어져 있으며, Guay 등(2013)의 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 요인별로 .75에서 .86이었고, 전미리와 김봉환(2015)이 유태용 등(2004)의 질문지를 사용하여 보고한 각 요인의 내적 일관성 계수는 .80에서 .93이었다. 본 연구의 내적 일관성 계수는 대학생 집단의 경우 .77에서 .92였고, 일반인 집단의 경우는 .72에서 .89로 나타났다.

VIA의 고유강점조사(Signature Strength Survey: SSS). Peterson과 Seligman이 총 6개 덕목, 24개 강점으로 이루어진 성격 강점을 측정하기 위해 만든 자기보고식 척도 중, 각 강점에서 대표적인 고유특성을 선택하여 각 강점 당 1개씩의 긍정과 부정문항으로 구성된 48문항의 5점 리커트 척도다. 본 연구에서 쓰인 것은 2002년에 저술된 Seligman의 저서에 제시된 48문항이다. 한편, 일상생활 장면을 떠올려 이것이 자신의 핵심강점인지 생각하여 체크하게 하는 방식으로 답하는 방식의 SSS는 2017년에 McGrath에 의해 타당화 되었는데, 초기 SSS와 달리 모두 긍정문항으로 나열되어 있고, 일상에서 한 두 개의 상황을 떠올린 뒤 그 항목이 자신의 기본 고유 강점인지만 체크하도록 되어 있다. McGrath(2017)에 의하면 VIA-120과 상관을 본 결과, 강점 당 모두 .3의 유의미한 상관을 나타내고 있었다. VIA Institute on Character에 따르면 연구 목적을 위해선 허가 없이 쓸 수 있다. 본 연구에서는 대학생 집단과 일반인 집단에게 모두 용이하게 실시하여 강력한 결과를 얻기 위해서 5점 척도의 48문항으로 구성된 SSS를 사용하였다. 국내에서는 2006년 김인자에 의해 번안되었고, 당시 내적 일관성 계수는 .91로 나타났다. 최윤정(2009)의 연구에서는 .88로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 두 집단에서 각 덕목별 내적 일관성 계수가 .55~.80으로 나타났고, 특히 절제 영역의 내적 일관성이 대학생 집단에서는 .39, 일반인 집단에서는 .38로 낮게 나타났다.

분석

인구통계학적 요인에 따른 평균차이 검증 및 척도들 간의 상관을 살펴보았다.

결 과

대학생 집단의 결과

인구통계학적 특성

참여자들의 중용 척도 평균은 67.63점, 표준편차는 8.64였고, 중용실천노력도의 평균은 73.41점, 표준편차는 9.56이었다. 성별, 연령 및 종교 등의 인구통계학적 변인에 따른 중용 척도의 평균 및 표준편차를 알아본 뒤, 집단 간 차이가 있는지 분석하였다. 그 결과 모든 인구통계학적 변인에서 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

한편, 남학생과 여학생 간 중용 하위척도 및 성격 변인들에서 유의미한 차이가 있는지 분석한 결과, 중용 척도의 하위요인인 불편불의의 평균 점수가 남학생이 여학생에 비해 유의미하게 높았다, $t(216)=3.62$, $p<.001$, Cohen's $d=0.51$. Big Five의 하위 척도인 정서적 안정성 요인, $t(216)=2.86$, $p=.005$, Cohen's $d=0.40$ 과 VIA 성격 강점 척도의 지혜, $t(216)=2.78$, $p=.006$, Cohen's $d=0.39$ 에서도 남학생이 여학생에 비해 유의미하게 높은 점수를 나타냈다. 한편, 자애 강점에서는 여학생이 남학생에 비해 유의미하게 높은 평균 점수를 나타냈다, $t(216)=-2.29$, $p=.023$, Cohen's $d=0.32$. 이에 남녀 간 상관 계수의 차이가 있는지 분석하였고, 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

중용과 Big Five 성격특성의 관계

중용적 태도 및 중용실천노력도와 Big Five 성격 특성의 상관 분석 결과는 표 12 및 그림 2에 제시하였다. 중용적 태도는 Big Five 성격 특성과 모두 유의

표 12. 대학생 집단에서 중용과 Big Five 성격특성의 상관($N = 216$)

	중용적 태도	시중(時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
외향성	.33***	.31***	.18	.33***	.16
우호성	.38***	.33***	.21	.40***	.28***
성실성	.29***	.32***	.21	.20	.23
정서적 안정성	.29***	.19	.36***	.23	.13
개방성/지성	.19	.12	.14	.22	.08

*** $p < .001$.

미한 정적 상관을 보이고 있었는데, 그 중 .3 이상의 상관을 보인 특성은 우호성과 외향성이었다, $r = .38$, $p < .001$, $r = .33$, $p < .001$. 한편, 개방성/지성과는 가장 낮은 상관을 보였다. 이에 대학생 집단에서는 가설 1의 일부가 지지되었다.

중용 척도의 하위요인 별로 보았을 때는 시중(時中) 요인과는 외향성, 우호성, 성실성이, 불편불의(不偏不倚) 요인에서는 정서적 개방성만이 .3이상의 상관을 보였다. 역지사지(易地思之) 요인과는 외향성과 우호성의 상관이 .3 이상이였다.

한편, 중용실천노력도의 경우에는 중용적 태도와 상관의 경향성은 유사하였으나 상관 계수가 크지 않았다.

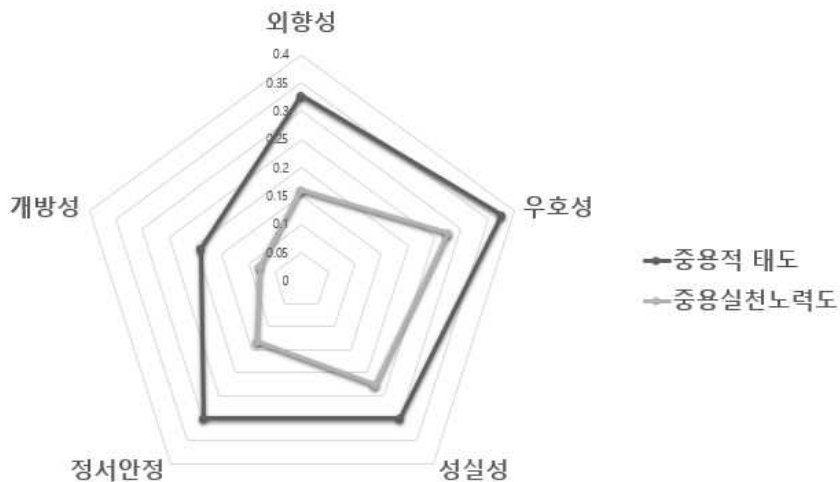


그림 3. 대학생 집단에서 중용과 Big Five 성격특성과의 관계

중용과 VIA 성격강점의 관계

중용적 태도 및 중용실천노력도와 VIA 성격강점에서 절제 덕목을 제외한 나머지 덕목에서 모두 .3 이상의 정적 상관을 보여(표 13), 가설 2도 일부가 지지되었다. 중용적 태도와 관련된 것으로 예상한 절제 덕목의 신중성 요인은 상관이 없게 나타났는데 아마도 이는 문항의 내용 때문일 수 있다. 신중성 요인의 문항은 “다칠 위험이 있는 일은 하지 않는다”와 “나쁜 친구를 사귀거나 나쁜 사람들을 만나는 경우가 있다”로 조심스러운 측면이 위주로 되어있어 심사숙고나 상황의 전체를 고려하는 경향성을 측정하기엔 한계가 있었다.

중용적 태도와 중용실천노력도 모두 초월 덕목과 가장 상관이 높았다(그림 3). 절제 덕목과는 낮은 상관을 보여 하위 강점들을 따로 분석한 결과 중용적 태도는 자기 조절 강점과 유의미한 상관을 나타냈다, $r=.31$, $p<.001$. 한편, 중용의 하위요인 중 불편불의 요인이 절제 덕목과 높은 상관을 보이고 있었다, $r=.34$, $p<.000$.

중용 척도와 성격강점의 하위요인들 간 상관을 살펴보면 항목별로 약간의 차이가 있었다. 먼저 중용 척도 전체 점수와 .3 이상의 상관을 보인 강점들은 지혜 덕목의 판단 및 비판과 지혜 및 통찰력, 자애 덕목의 친절과 사회지능, 절제 덕목의 자기조절, 초월 덕목의 감사와 종교 및 영성 강점들이었다. 그 중 가장 상관이 높은 강점은 지혜 및 통찰력과, $r=.38$, $p<.001$, 사회지능이었다, $r=.38$, $p<.001$.

중용 척도의 하위 요인을 중심으로 살펴보면, 우선 시중 요인과는 지혜 및 통찰력, 사회지능, 리더십과 종교 및 영성 강점이 .3 이상의 상관을 보였다. 두 번째로 불편불의 요인과 .3 이상의 상관을 보인 강점들은 판단 및 비판, 공정성 및 자기조절로 그 중 공정성과 상관이 가장 높았다, $r=.39$, $p<.001$. 마지막으로 역지사지 요인과 상관이 .3 이상으로 나타난 강점들은 지혜 및 통찰력과 자애 덕목의 하위 3강점인 사랑, 친절, 사회지능, 그리고 감사와 종교 및 영성 강점이었다. 특히 사회지능과는 .41로 가장 높은 상관을 보였다.

한편, 기존에 축적된 자료를 바탕으로 요인분석하여 24개의 강점을 재분류한 결과, 강점들은 다시 ‘보살핌’, ‘탐구심’ 및 ‘자기통제’의 3개 덕목으로 나뉘었다 (Greenberg, McGrath, & Hall-Simmonds, 2016; McGrath & Walker, 2016에서 재인용). 이에 따라 추가적으로 3개로 분류된 덕목과 중용적 태도의 상관도 분석하였다. 마찬가지로 모두 유의미한 정적 상관을 보이고 있었는데, 특히 보살

표 13. 대학생 집단에서 중용과 VIA 성격강점의 상관($N = 216$)

	중용적 태도	시 중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용 실천 노력도
지혜(wisdom)	.39***	.31***	.34***	.33***	.24***
호기심	.25***	.16	.28***	.20	.12
학구열	.12	.10	.11	.10	.19
판단 및 비판	.30***	.24***	.34***	.18	.15
창의력	.20	.12	.12	.25***	.09
지혜 및 통찰력	.38***	.37***	.23	.33***	.22
용기(courage)	.32***	.29***	.29***	.23	.24***
용감함	.03	.03	.08	-.03	-.05
인내	.27***	.25***	.26***	.16	.19
정직	.28***	.22	.25***	.24***	.33***
열정	.28***	.27***	.19	.24***	.20
자애(humanity)	.41***	.31***	.24***	.48***	.26***
사랑	.26***	.18	.12	.35***	.16
친절	.30***	.17	.28***	.34***	.23
사회지능	.38***	.36***	.15	.41***	.21
정의(justice)	.38***	.26***	.37***	.34***	.27***
협동심	.26***	.20	.24***	.22	.29***
공정성	.24***	.03	.39***	.23	.08
리더십	.27***	.30***	.11	.25***	.17
절제(temperance)	.29***	.25***	.34***	.14	.19
용서와 자비	.23***	.18	.26***	.19	.16
검소	.04	-.02	.16	.00	.09
신중성	.05	.13	.06	-.07	.03
자기조절	.31***	.29***	.30***	.19	.15
초월(transcendence)	.43***	.44***	.21	.41***	.33***
감상력	.25***	.24***	.11	.25***	.24***
감사	.32***	.28***	.15	.34***	.27***
희망	.28***	.28***	.11	.29***	.20
유머	.27***	.34***	.11	.20	.10
종교 및 영성	.37***	.36***	.24***	.32***	.31***
보살핌(caring)	.46***	.32***	.38***	.46***	.33***
탐구심(inquisitiveness)	.42***	.36***	.29***	.39***	.23
자기통제(self-control)	.41***	.36***	.41***	.23	.28***

*** $p < .001$.

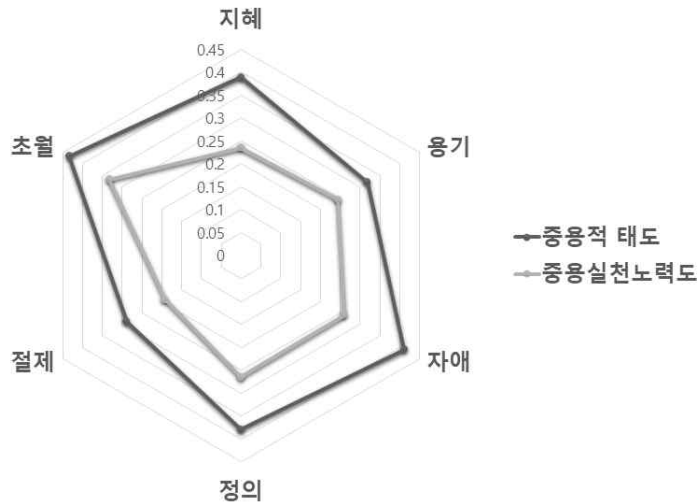


그림 4. 대학생 집단에서 중용과 VIA 성격강점과의 관계

핍과 상관이 가장 높았다, $r=.46$, $p<.001$. 하위요인 별로는 덕목의 의미와 유사한 내용을 담은 요인들과 상대적으로 상관이 높았는데, 시중은 탐구심과 자기통제와, 불편불의 요인과는 자기통제 덕목과, 마지막으로 역지사지 요인은 보살핌 및 탐구심과 높은 상관을 보였다.

일반인 집단의 결과

인구통계학적 특성

참여자들의 인구통계학적 특성은 표 14에 제시하였다. 성별, 연령 및 종교 등의 인구통계학적 변인에 따른 중용 척도의 평균 및 표준편차를 알아본 뒤, 집단 간 중용적 태도 및 중용실천노력도의 차이가 있는지 분석하였다. 전체 중용 척도 평균은 66.78점, 표준편차는 8.78이었다. 중용 척도 중 시중(時中) 요인의 평균은 28.44($SD=3.92$), 불편불의(不偏不倚) 요인의 평균은 16.70($SD=2.95$), 역지사지(易地思之) 요인의 평균은 21.34($SD=3.15$)였다. 중용의 실천 노력을 측정한

표 14. 일반인 집단의 인구통계학적 특성과 집단 별 중용 척도 평균 및 표준편차($N = 313$)

특성	구분	인원수(명)	비율(%)	중용 척도	
				평균	표준편차
성별	남	150	47.9	66.91	9.59
	여	163	52.1	66.65	7.98
연령	20대 이하	38	12.1	63.66	9.42
	30대	68	21.7	64.41	8.27
	40대	75	24.0	67.41	8.40
	50대	63	20.1	69.08	7.80
	60대 이상	69	22.0	68.03	9.35
학력	중학교 졸업 이하	5	1.6	66.80	10.18
	고등학교 졸업	72	23.0	66.42	8.75
	대학교 졸업	190	60.7	66.31	8.74
	대학원 이상	46	14.7	69.26	8.70
종교	개신교	66	21.1	67.58	9.01
	불교	46	14.7	68.24	7.96
	천주교	45	14.4	66.58	9.84
	유교	2	0.6	78.00	4.24
	무교	138	44.1	66.12	8.45
	기타	16	5.1	64.06	9.15
결혼상태	미혼	77	24.6	65.23	9.35
	결혼	223	71.2	67.23	8.44
	사별	5	1.6	67.00	5.70
	이혼	7	2.2	69.86	13.53
	기타	1	0.3	61.00	
가족 구성원 수	1명	10	3.2	69.90	10.71
	2명 ~ 4명	260	83.1	66.54	8.65
	5명 이상	43	13.7	67.49	9.10
연평균 가구소득	2천만원 미만	27	8.6	61.67	11.35
	2천만원 이상 ~ 4천만원 미만	102	32.6	65.29	8.64
	4천만원 이상 ~ 6천만원 미만	96	30.7	67.70	7.59
	6천만원 이상 ~ 9천만원 미만	59	18.8	67.78	9.23
	9천만원 이상	29	9.3	71.66	5.89

결과 평균은 73.68점, 표준편차는 8.73이었다.

중용적 태도 성향은 연령이 증가할수록 높아졌다, $r=.22$, $p<.001$. 연령 효과를 통제한 뒤 교육 기간, 가족 수, 결혼상태, 종교 및 직업에 따르는 차이는 나타나지 않았으나, 연평균 가구소득에 따른 차이가 나타났다, $F(4, 307)=5.45$, $p<.001$. 연구 1-3에서와 달리 결혼 상태에 따라 중용 척도의 유의미한 차이는 없었으나, 미혼에 비해 기혼이, 기혼에 비해 사별 및 이혼 집단에서 점차 점수가 상승하고 있었다. 또한, 종교 변인에서도 연구 1-3과 달리 종교 유무에 따른 통계적인 차이는 없었으나, 종교가 있는 집단에서 없는 집단보다 점수가 높았다. 또한, 유교라고 보고한 2명의 참여자의 중용 척도 점수가 다른 종교를 지닌 참여자나 무교의 경우보다 10여점 이상 월등히 높았다. 이는 중용 척도가 유교적 특성을 측정하고 있음을 제한적으로나마 확인한 것으로도 생각할 수 있다.

중용을 실천하려는 노력을 측정한 결과에서도 마찬가지로 결혼 상태를 제외한 나머지 인구통계학적 특성에 따른 차이는 나타나지 않았다. 결혼 상태에 따른 측면을 살펴보면 이혼을 경험한 집단이 평균 점수 83.71($SD=8.06$)로 상당히 높았다. 또한 종교 변인에서 중용 척도 점수와 마찬가지로 유교라고 보고한 집단의 점수가 월등히 높게 나타났다.

학생 집단과 마찬가지로 남녀 간 차이를 비교해 본 결과, 중용 척도에서는 차이가 없었으나, Big Five의 하위 척도인 정서적 안정성 요인의 평균 점수가 학생 집단과 마찬가지로 남성이 여성보다 유의미하게 높았다, $t(313)=2.39$, $p=.017$, Cohen's $d=0.27$. VIA 성격 강점 척도의 절제, $t(313)=-2.61$, $p=.010$, Cohen's $d=0.29$ 및 초월 $t(313)=-2.31$, $p=.022$, Cohen's $d=0.26$ 에서는 여성의 평균 점수가 남성보다 더 높았다. 이에 남녀 간 상관 계수의 차이가 있는지 Fisher's Z transformation을 사용하여 분석했고, 성실성 요인 전체와 외향성 및 초월 요인 일부에서 유의미한 차이가 나타나고 있어, 남성과 여성의 결과를 따로 제시하였다. 연령과 각 척도들과의 상관을 분석한 결과 Big Five의 성실성과 정서적 안정성이나 성격 강점의 용기, 정의 절제, 초월 등에서 연령과 .3이상의 유의미한 상관이 나타나 연령을 통제한 뒤 부분상관으로 산출하였다.

중용과 Big Five 성격특성의 관계

중용적 태도 및 중용실천노력도와 Big Five 성격 특성의 상관 분석 결과는 표 15 및 그림 4에 제시하였다. 중용적 태도는 남녀 모두에서 대체로 Big Five

성격 특성과 유의미한 정적 상관을 보이고 있어 가설 1이 확인되었다.

남성 집단의 경우 성실성과 상관이 가장 높았으며, $r=.48$, $p<.001$, 그 다음으로 개방성/지성과의 상관이 높았다. 하위요인들도 비슷한 경향성을 보였는데 시중과 불편불의 요인은 모두 성실성과 가장 높은 상관을 보였고, 역지사지 요인은 개방성/지성과 상관이 가장 높았다.

여성 집단의 경우 중용적 태도는 우호성과 가장 높은 상관을 나타냈다, $r=.46$, $p<.001$. 또한, 정서적 안정성 및 개방성/지성과도 .3 이상의 상관을 나타냈다. 하위요인별로 살펴보면 시중 요인은 모든 Big Five 성격 특성과 상관이 있었다.

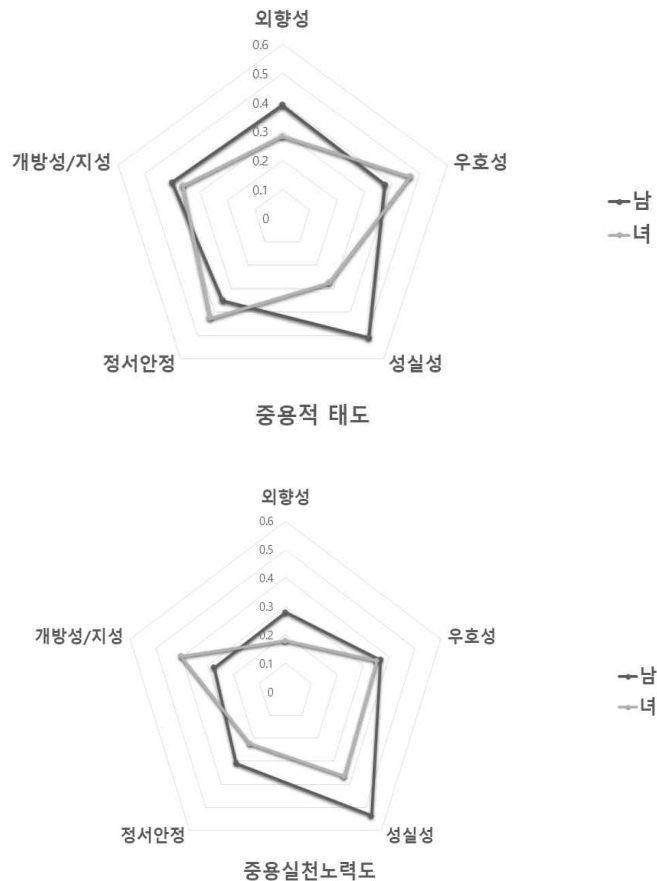


그림 5. 일반인 남녀 집단의 중용적 태도 및 중용실천노력도와 Big Five 성격특성과의 관계

표 15. 일반인 남녀 집단의 중용과 Big Five 성격특성의 상관

		중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
남	외향성	.36***	.34***	.28	.35***	.24
	우호성	.36***	.36***	.22	.38***	.35***
	성실성	.48***	.52***	.36***	.39***	.51***
	정서적 안정성	.33***	.33***	.31***	.26	.29***
	개방성/지성	.39***	.39***	.21	.43***	.26
여	외향성	.29***	.37***	.09	.23	.18
	우호성	.46***	.43***	.28***	.43***	.35***
	성실성	.24	.33***	.07	.15	.35***
	정서적 안정성	.37***	.31***	.40***	.23	.18
	개방성/지성	.36***	.40***	.20	.29***	.40***

*** $p < .001$.

불편불의 요인은 정서적 안정성과만 .3 이상의 상관을 보였고, 역지사지 요인은 우호성과만 의미 있는 상관을 나타냈다.

중용실천노력을 측정한 결과에서는 남성들은 성실성과 상관이 높았고, $r=.51$, $p<.001$, 여성들은 개방성/지성과의 상관이 가장 높아, $r=.40$, $p<.001$, 차이가 있었다.

중용과 VIA 성격강점의 관계

중용적 태도 및 중용실천노력도와 VIA 성격강점도 대체로 유의미한 정적 상관을 보여(표 16, 17, 그림 5), 가설 2가 일부 지지되었다. 대학생 집단과 마찬가지로 신중성 강점과의 상관은 나타나지 않았다.

남성의 경우 중용적 태도는 초월과 가장 상관이 높았다, $r=.51$, $p<.001$. 그러나 다른 덕목들과도 모두 .3 이상의 의미 있는 상관을 보였다. 중용 척도의 하위요인별로 보면, 시중 요인은 대부분의 덕목 및 하위 강점들과 유의미한 상관을 나타냈으며, 중용 척도 전체점수와 마찬가지로 초월과 상관이 가장 높았다. 두 번째로 불편불의 요인은 용기, 정의 및 초월 덕목과만 .3 이상 상관을 보였다. .3 이상의 상관을 보인 하위 강점들도 상대적으로 적었는데, 판단 및 비판, 열정, 공정성, 자기조절, 희망과 종교 및 영성 강점과 의미 있는 상관이 나타났다. 역

표 16. 일반인 남성 집단의 중용과 VIA 성격강점의 상관($N = 150$)

	중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
지혜(wisdom)	.45***	.49***	.29***	.40***	.47***
호기심	.31**	.35***	.15	.30***	.38***
학구열	.34***	.38***	.19	.31***	.37***
판단 및 비판	.41***	.40***	.42***	.30***	.36***
창의력	.25	.30***	.09	.26	.25
지혜 및 통찰력	.32***	.34***	.21	.29***	.33***
용기(courage)	.44***	.47***	.34***	.36***	.49***
용감함	.06	.02	.12	.05	.12
인내	.35***	.41***	.24	.27	.44***
정직	.32***	.33***	.29***	.24	.37***
열정	.48***	.52***	.31***	.44***	.41***
자애(humanity)	.35***	.37***	.25	.32***	.50***
사랑	.30***	.29***	.23	.29***	.42***
친절	.21	.24	.14	.18	.40***
사회지능	.32***	.34***	.21	.30***	.38***
정의(justice)	.44***	.42***	.36***	.41***	.41***
협동심	.23	.21	.17	.25	.27
공정성	.45***	.42***	.42***	.39***	.33***
리더십	.32***	.33***	.24	.30***	.35***
절제(temperance)	.30***	.33***	.27	.20	.26
용서와 자비	.25	.27	.21*	.18	.13
검소	.06	.09	.07	.01	.11
신중성	-.08	-.06	-.05	-.10	-.05
자기조절	.41***	.42***	.37***	.33***	.38***
초월(transcendence)	.51***	.51***	.35***	.51***	.50***
감상력	.23	.26	.10	.24	.30***
감사	.37***	.32***	.27	.41***	.41***
희망	.46***	.46***	.34***	.43***	.48***
유머	.37***	.36***	.27	.38***	.25
종교 및 영성	.46***	.47***	.33***	.43***	.38***
보살핌(caring)	.47***	.46***	.37***	.44***	.51***
탐구심(inquisitiveness)	.40***	.44***	.25	.38***	.46***
자기통제(self-control)	.45***	.48***	.40***	.33***	.48***

*** $p < .001$.

표 17. 일반인 여성 집단의 중용과 VIA 성격강점의 상관($N = 163$)

	중용적 태도	시 중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
지혜(wisdom)	.46***	.46***	.31***	.36***	.44***
호기심	.27	.26	.18	.23	.25
학구열	.17	.23	.05	.12	.43***
판단 및 비판	.37***	.33***	.30***	.29***	.25
창의력	.32***	.32***	.23	.24	.25
지혜 및 통찰력	.46***	.44***	.31***	.37***	.34***
용기(courage)	.34***	.39***	.20	.22	.36***
용감함	.21	.27	.08	.14	.08
인내	.15	.22	.08	.04	.32***
정직	.19	.19	.12	.16	.26
열정	.39***	.42***	.27	.27	.33***
자애(humanity)	.39***	.42***	.15	.39***	.37***
사랑	.33***	.35***	.18	.28***	.24
친절	.24	.21	.08	.28***	.32***
사회지능	.31***	.36***	.07	.30***	.26
정의(justice)	.29***	.33***	.19	.18	.19
협동심	.08	.20	-.12	.08	.22
공정성	.13	.03	.28***	.06	-.02
리더십	.35***	.42***	.20	.22	.20
절제(temperance)	.28***	.25	.26	.18	.24
용서와 자비	.19	.18	.15	.15	.17
겸손	-.09	-.17	.01	-.03	.10
신중성	.17	.19	.13	.11	.05
자기조절	.30***	.34***	.27	.14	.20
초월(transcendence)	.43***	.49***	.24	.29***	.52***
감상력	.21	.29***	.09	.12	.34***
감사	.27	.25	.14	.27	.43***
희망	.28	.32***	.17	.19	.37***
유머	.37***	.46***	.18	.25	.39***
종교 및 영성	.38***	.43***	.28***	.21	.31***
보살핌(caring)	.39***	.40***	.23	.33***	.38***
탐구심(inquisitiveness)	.44***	.47***	.23	.35***	.40***
자기통제(self-control)	.37***	.39***	.28	.23	.33***

*** $p < .001$.

지사지 요인도 절제를 제외한 5개 항목과 모두 .3 이상의 상관을 보였고, 특히 초월과 상관이 가장 높았다, $r=.51$, $p<.001$. 하위 강점들과의 관계에서도 대체로 의미 있는 상관을 보였다.



그림 6. 일반인 남녀 집단의 중용적 태도 및 중용실천노력도와 VIA 성격강점과의 관계

여성의 경우에도 중용적 태도는 절제 외의 나머지 덕목들과 모두 .3 이상의 상관을 보였는데, 가장 상관이 높은 덕목은 지혜였다, $r=.46, p<.001$. 하위요인별로 보면 경향성은 남성과 비슷했으나 불편불의와 역지사지 요인들의 경우 .3 이상의 상관을 보인 강점들이 적었다. 시중 요인은 중용 척도 전체점수의 경향과 비슷하였다. 그러나 불편불의 요인은 지혜 덕목과만 상관이 있었고, 그 중 판단 및 비판과 지혜 및 통찰력 강점과만 유의미한 상관이 나타났다. 마지막으로 역지사지 요인은 지혜와 자애 덕목과 상관이 있었으며, 하위 강점 중에서는 지혜 및 통찰력, 사회지능과만 .3 이상의 상관을 보였다.

중용실천노력도와 강점들의 상관을 보면 남성과 여성 모두 중용적 태도와 유사하였는데, 두 집단 모두 초월과 상관이 높았다, $r=.50, p<.001, r=.52, p<.001$. 부가적으로 3개의 덕목으로 재분류하여 나눈 ‘보살핌’, ‘탐구심’과 ‘자기통제’와 중용적 태도의 상관을 살펴보았다. 남성의 경우 중용적 태도는 보살핌과의 상관이 가장 높았고, 여성의 경우는 탐구심과의 상관이 가장 높게 나타났으나, 두 집단에서 모두 나머지 덕목과도 비교적 높은 상관을 보였다.

논 의

연구 1에서는 중용을 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 선택하는 ‘태도’로 보았다. 다만, 중용은 태도 자체의 질적 발달 자체를 의미하기 때문에(이수원, 1997), 중용을 태도로 정의하는 데는 한계가 있다. 그럼에도 불구하고 태도는 오랜 기간 축적되어 그 사람 전반적인 특성을 나타내는 성격을 반영할 수 있으며(최국환, 2005), 성격 특성은 상대적으로 시간에 따라 잘 변화하지 않으면서, 한 개인이 상황을 평가하는 데 편파적 영향을 주어 행동에 영향력을 행사하기 때문에(윤성민, 신희천, 2013), 성격 특성들과의 관계를 탐색하여 중용의 속성을 더욱 명확하게 구체화 할 수 있을 것으로 판단하였다. 따라서 연구 2에서는 서양 심리학에서 가장 많이 받아들이고 있는 성격 변인 중 하나인 Big Five 성격 특성 및 Peterson과 Seligman의 성격 강점을 활용하여 중용적 태도와 관계를 탐색하였다.

중용의 정의 및 연구 1에서 발견된 중용적 태도의 특성들에 따라 중용은 우호성 및 정서적 안정성과 관련될 것으로 보았다. 또한 성격강점 중 판단력과 지

해, 사회지능과 공정성 및 신중성과 자기조절 요인과 정적 상관을 나타낼 것으로 예상하였다. 대학생 및 일반인 집단에서 모두 신중성 강점과의 관계를 제외한 나머지 가설이 지지되었다. 본 연구에서 예상과 달리 절제 덕목, 특히 신중성 문항은 대학생 집단 및 일반인 남성 집단에서 중용적 태도와 가장 낮은 상관을 나타냈다. 절제는 성격강점 중 욕망과 감정에 휘둘리지 않고 그것을 지나치게 억제하지도 않는 적절함, 즉 중용을 나타내는 덕목으로(권석만, 2011), 그중 자기조절과만 .3 이상의 유의미한 상관을 보였고, 신중성 강점과는 상관이 없거나 오히려 부적 상관으로 나타난 경우도 있었다. 이는 앞서 언급했듯이 측정 도구의 문제에 기인한 것으로 보인다. McGrath(2017)에 의하면 VIA의 고유 강점조사(SSS)는 VIA-120과 비교한 상관은 모두 .3 이상으로 유의미하나, 실제 행동으로 평가한 것을 기준으로 상관을 분석하면 검손에서 .19, 신중성에서 .16의 상관을 보였다. 즉, SSS로 측정한 검손과 신중성은 실제 그러한 행동을 하는 빈도와는 관련이 없다. 더욱이 본 연구의 자료로 각 강점 척도의 하위강점별 내적일관성 계수를 검증하면, 절제 덕목은 .39~.39로 적절한 기준인 .6보다 낮았다.

추가적으로 중용적 태도는 성격 특성이나 강점의 대부분과 상관을 나타내고 있어 이에 대해 전체적으로 살펴보았다. 대학생 및 일반인 집단에서 공통적으로, 중용적 태도와 성격 변인들은 대체로 유의미한 정적 상관을 보였다. Big Five 성격 특성은 다양한 연령층이나 임상환자군을 대상으로 실시한 연구를 통해 삶의 질이나 삶의 만족도 혹은 긍정 정서와 정적 상관을 보인다고 알려져 왔다(국승희, 2004; 고현석, 2015; 김명소, 성은현, 김혜원, 1999; Costa & McCrae, 1988). 그 중 특히 외향성이나 정서적 안정성은 행복과 상관이 높고, 정서적 안정성과 성실성은 삶의 만족과 관련이 높았다(Aghababaei & Arji, 2014). 한편, 성격 강점은 이미 한 개인의 만족과 행복을 얻는 데 도움을 주기 위해 개발된 것으로, 실증적 연구들을 통해 개인의 행복과 삶의 만족도와 관련되어 있다고 밝혀졌다(권석만, 2011; Park, Peterson, & Seligman, 2004). 따라서 중용적 태도를 취하는 것은 긍정 정서를 느끼는 것과 전반적인 삶의 만족도나 행복감을 경험하는 데 도움이 될 수 있다고 해석할 수 있으며, 중용적 태도를 함양한다면 개별적 성격 강점을 연마하는 데도 전반적인 도움을 줄 것이다.

앞서 제시한 대로 중용적 태도는 Big Five 성격 특성 및 성격 강점들과 대체로 .3 이상의 의미 있는 상관을 보이고 있어, 초점을 좁히기 위해 상관 크기가 상대적으로 큰 항목만 선택하여 해석하였다. 추가적으로 중용의 하위요인들과

성격변인들의 정준상관분석(canonical correlation analysis)을 통해서도 서로 미치는 영향을 탐색하였다.

우선, Big Five 성격 특성과 중용적 태도의 관계를 살펴보면, 대학생 집단에서 중용적 태도는 우호성과 상관이 가장 높았고, 그다음으로 외향성과 상관이 있었다. 일반인 집단에서는 남녀 차이가 나타났는데 여성들의 경우 우호성 및 정서적 안정성과 높은 상관을 보였고, 남성들은 성실성 및 개방성/지성과 상관이 높았다. 종합하면, 대학생과 일반인 집단에서 공통적으로 중용은 Big Five 성격 특성 중 우호성과 관련되어 있었다.

VIA 성격 강점 측면에서는 대학생 집단의 경우 중용적 태도는 초월 및 자애 덕목과 상관이 높았고, 보살핌 덕목과 상관이 상대적으로 높았다. 일반인 남성의 경우에도 중용적 태도는 초월과 가장 높은 상관을 보였으며, 지혜 및 보살핌 덕목과 상관이 높게 나타났다. 여성의 경우는 초월과 지혜 및 자애 덕목과 탐구심 덕목이 중용적 태도와 높은 상관을 보이고 있었다. 하위 강점 중 상대적으로 높은 상관을 나타낸 것은 대학생 집단에서 지혜 및 통찰력과 사회지능, 종교 및 영성이었다. 일반인 남성의 경우는 열정과 희망, 종교 및 영성, 공정성 등이었으며, 여성의 경우는 지혜 및 통찰력, 열정, 유머, 종교 및 영성, 판단 및 비판이었다. 마찬가지로 이를 종합하면, 중용적 태도는 VIA 성격 강점 요인 중 초월과 자애 및 보살핌 덕목과 관련되어 있었다.

높은 상관을 보인 변인들을 통해 중용의 특징을 다음의 세 가지로 정리할 수 있다. 우선 첫 번째로 중용은 대인 관계적 특징을 지닌다. Big Five의 우호성은 타인과 편안하고 좋은 관계를 유지하려는 경향성으로 대인관계의 질(質)적인 측면인데, 우호성이 높은 사람들은 다른 사람들과의 관계가 매우 중요하며 집단의 안녕과 조화로운 관계를 지향한다(홍해경, 2014). 외향성 또한 대인 관계적 측면에서 많은 사람들과 관계 맺는 것을 선호하는 경향성이다. 성격 강점에서도 중용과 높은 상관을 보인 자애나 보살핌 덕목, 또 그 하위에 속해있는 공정성과 사회지능 등은 모두 대인관계 영역의 강점이다. 이 강점들은 많은 연구자들이 실시한 24개 성격강점의 요인 분석에서 ‘대인관계(interpersonal)’로 명명한 요인으로 포함시킨 강점들과 일치하고 있어(Brdar & Kashdan, 2010; Peterson, Park, Pole, D’Andrea, & Seligman, 2008; Ruch et al., 2010), 결국 중용은 대인관계와 관련되는 측면이 있다고 볼 수 있다. 한편, 이러한 특징은 넓게 보아 유교적 특성이기도 하다. 즉, 신과의 관계가 중요한 기독교나 상대적으로 먼저 자신의 수행을 통해 내가 깨닫고 타인을 깨닫게 하며, 나도 안락하고 타인도 안락

하게 하는 불교(김승혜 등, 2005) 사상과 다르게 유교도 자기를 먼저 살피지만 목표로 하는 것은 인간사이의 도리를 지켜 사회를 안정시키고자 함이다. 특히 중용은 시중(時中)의 의미가 강조되는바, 사회적 상황이나 대인관계 맥락에서 중요한 역할을 할 것임을 알 수 있다.

두 번째로 중용은 자기실현적 특성과 관련되어 있다. 중용적 태도는 성격 강점의 초월 덕목, 특히 하위의 종교 및 영성, 희망, 유머 등과 상관을 보였다. 초월은 인간으로 하여금 실존을 넘어 우주와 관계를 맺도록 함으로써 삶을 더욱 의미 있게 하고 개인의 삶을 확장하는 덕목이다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009). 초월 덕목의 전형은 영성으로, 우주나 신과의 연결을 통해 인생의 의미를 발견하게 하여, 직업적 성취나 인간관계에 도움을 주는 것 보다 인간의 삶을 의미 있게 경험하도록 만든다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009).

본 연구에서 초월은 기존 연구 결과들과 마찬가지로 Big Five 성격 특성 중 성실성 및 우호성과 관련되어 있었다(Boustani, 2006; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 특히 영성 및 종교 강점은 세 집단에서 공통적으로 Big Five의 성실성과 가장 상관이 높았다. 성실성은 새롭게 3개로 분류한 덕목 중 자기통제(self-control)와도 높은 상관을 보이고 있었고, 성인 남성 집단에서는 중용적 태도와 가장 상관이 높은 특성이기도 하였다. 성실성은 자기수양(self-discipline)을 하고, 자신의 충동을 잘 조절하며, 목표를 정하고 계획을 세워 실시하는 것, 행동하기 전에 미리 생각하는 것 등과 관련된다(홍혜경, 2014). 이유미(2016)가 국내 초, 중, 고등학생들을 대상으로 성격 5요인과 행복의 관계를 분석한 연구에서 성실성이 성격 요인 중 행복을 설명하는 데 가장 중요한 변인이었으며, 특히 행복을 설명하는 가장 중요한 요인인 효능안녕감 및 자기수용과 가장 밀접하게 나타났다.

자기실현(self-actualization/self-realization)이란 한 개인이 이미 내포하고 있는 근원적 가능성을 수용하고, 이를 최대한 표현하고 실천하고자 하는 경향성이며, 자기 전체를 통합하는 것으로(이부영, 2002; Maslow, 1954/2009), 심리적 성숙의 한 측면이다(노이경, 2012). 특수한 치료자가 겪어야 하는 수련과정 및 고등종교들의 각종 수행과정이 모두 자기실현의 선행 방법으로, 인류는 자연적으로 ‘어른이 되는 과정’을 촉진하여왔기 때문에(이부영, 2002) 자기실현은 성숙과 발달에 따라 지속적으로 추구하는 것이다. 따라서 자기실현을 위해 노력하는 사람들은 자기를 수용하고 조절하며, 불안은 덜 느끼면서 성취나 현실 실존 이상

의 삶의 목표나 의미를 향해 꾸준히 나아가고자 할 것이다(Maslow, 1998/2011).

『中庸』은 “천(天)이 명하는 것을 성(性)이라 하고, 성을 따르는 것을 도(道)라 하며, 도를 닦는 것을 교(教)라 한다.”라고 시작된다. ‘하늘(天)로부터 주어진 것을 성(性)이라하는 것’의 의미는 인간의 품성 혹은 본성은 하늘로부터 부여받은 것이며, 있는 그대로 자연의 원리와 다르지 않은 온전한 것이라고 여기는 것으로 볼 수 있다. 하늘의 도를 이미 내포하고 있는 인간이란 전체적이고 자기개선을 지향하는 과정 속의 존재인 무한한 가능체로 볼 수 있다. 따라서 중용에는 변화가능한 자기실현적(self-actualization/ self-realization) 존재로서의 온전한 자기의 개념을 포함하고 있다고도 볼 수 있다. 이는 장승구(2004)가 정리한 중용의 개념 중 주관과 객관 또는 의식과 대상간의 조화와 합일(合内外之道) 또는 우주의 객관질서 내지 자연법칙 또는 사회 규범(표준)과의 합법칙적 일치(中道)로 볼 수 있기도 하며, 분석심리학에서 중(中)을 전체 자기(自己)로 해석한 내용과도 유사하다(김종호, 이죽내, 1988; 이부영, 1998, 2002a, 2002b). 중용이 초월 덕목, 특히 영성 및 희망과, Big Five의 성실성과 높은 상관을 보이는 점 및 초월과 성실성이 관련되어 있다는 점을 통해, 중용적 태도가 우주나 하늘의 도(道)를 목표로 삼고, 삶의 의미를 발견하면서 인생의 목적을 향해 지속적으로 나아가는 것을 의미를 포함하고 있다는 것을 실증적으로 밝혔다고 여겨진다.

세 번째로 중용은 일종의 지혜다. 연구 1-3에서 이미 한국적 지혜와 높은 상관을 나타낸 중용은 서양 심리학에서 제시하는 지혜 특성과도 관련되어 있었다. 연구 2에서 측정한 지혜는 더 나은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 것을 의미한다. 사회성이나 공정성, 희망, 유머 및 영성 또한 인지적 측면을 가지고 있어, 지혜나 통찰력은 다른 덕목의 구현을 지원하는 덕목으로 여겨진다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009). Peterson과 Seligman(2004/2009)이 위와 같이 언급한 인지적 측면을 지닌 강점들은 본 연구에서 중용적 태도와 상관이 높은 변인들로 나타난 것들이다. 결국 중용은 긍정적 대인관계와 자기실현을 추구하는데 도움이 되는 지혜로 볼 수 있다. 세부적으로 중용은 지혜 덕목 중 지혜 및 통찰력과 판단 및 비판 강점과 높은 상관을 보였다. Big Five 요인 중에서도 성인 집단에서 중용은 개방성/지성과 꽤 높은 상관을 나타내고 있었다. 따라서 중용은 인생의 다양한 경험을 통해 쌓여가는 폭넓은 안목이며, 자기를 잘 인식하고 문제의 본질을 잘 파악하여 어려운 상황에서 현명한 판단을 돕는 역할을 할 수 있을 것이다.

위의 세 가지 특성을 종합하면, 연구 1의 결과와 마찬가지로 이수원(1997)이

제한한 중용의 특성과 일맥상통하다. 즉, 중용은 갈등을 회피하는 것이 아니라, 오히려 갈등을 통해 주어진 자원 속에 내재된 새로운 가치를 발견하면서 관점의 차원적, 질적 변화를 가져오는 통합적 갈등해결의 방식이며, 변화의 동력을 성장 에너지로 전환시켜 인간이 우주적 원리에 참여하게 되는 것이다.²⁶⁾

한편, 중용의 세 가지 하위요인 중에서, 시중(時中) 요인이 성격 5요인이나 성격 강점과 상대적으로 높은 상관을 나타냈다. 그러나 정서적 안정성 및 절제와는 불편불의(不偏不倚) 요인이, 자애 및 우호성 등과는 역지사지(易地思之) 요인의 상관이 상대적으로 높았으며 이러한 경향은 대학생 집단에서 더욱 뚜렷하였다. 연구 1의 결과에서도 불편불의 요인은 정서조절 곤란과의 부적 상관이 더 높게 나타나고 있었는데, 아마도 이는 불편불의의 의미 및 이를 구성하는 문항들에 정서적인 균형과 안정을 추구하는 측면이 포함되어 있기 때문으로 보인다. 추후 구체적 정서 변인들과 불편불의 요인의 관련성에 대한 탐색이 필요할 것으로 생각된다.

또한, 중용적 태도와 성격변인 간의 상관에서 집단 간 차이도 나타났다. 대학생 집단이 내적으로는 동질적이나 외적으로는 이질적일 수 있어, 대학생 집단과 일반인 집단의 차이보다는 일반인 집단에서의 남녀 및 연령의 차이를 주로 살펴보았다. 그 결과 Big Five와 중용의 관계에서 남성은 성실성과 여성은 우호성과의 상관이 높게 나타났으며, 상관계수 비교에서도 유의미한 차이를 보였다. 성격 강점 부분에서도 남성들의 경우 중용적 태도는 초월과 높은 상관을 보인 반면, 여성들의 경우 큰 차이는 아니지만 초월보다는 지혜와 상관이 더 높았다. 즉, 남성들의 경우 중용적 태도는 자기 조절이나 어떠한 목적을 추구하는 경향성과 더욱 관련되어 있다면, 여성의 경우 중용적 태도는 삶을 전체적으로 살피고 혼란스러운 상황에서 정서적으로 안정되고 침착하게 대처하며 대인관계를 잘 유지하는 것과 더 관련되어 있는 것으로 생각된다. Bergeman 등(1993)의 쌍둥이 연구에서 성격 5요인과 유전적 요인, 공유환경 및 비공유환경의 상관을 분석한 결과, 전체 집단을 대상으로 하였을 때 성실성과 우호성은 유전적 요인보다 환경의 영향이 더 중요함을 보여주었다. 따라서 중용은 환경에 따라 달라질 수 있는 성격 변인과 관련되어 있는, 훈련에 따라 길러질 수 있는 태도로 볼 수 있다.

한편, 중용실천노력도의 경우 중용적 태도에 비해 각 요인들과 대체로 더 낮은 상관을 보였으며, 이러한 경향은 일반 집단에 비해 대학생 집단에서 더욱 두

26) 『中庸』 32장. 有天下至誠 爲能經綸天下之大經 立天下之大本 知天地之化育

드러졌다. 행동의 결과가 미래의 시점에 나타나게 되는, 중용을 실천하려는 노력 정도보다는 현재 시점에서 중용적 태도를 얼마나 보이고 있는지가 각 성격 특성과 더 관련되어 있다는 의미다. 이는 본 연구에서 측정된 성격 변인들이 적응에 긍정적인 특성이 있어, 중용적 태도의 현재 수준을 더 많이 반영한 결과일 수 있다. 예를 들어, 앞으로 행복해지려고 노력하는 정도보다 현재 행복한지의 여부가 적응에 긍정적인 특성과 더 관련될 수 있는 것이다. 다만, 이러한 해석은 추후 적응 및 부적응 변인들과의 관계에서 더 검증해봐야 할 부분으로 보인다.

한편, 일반 집단에서도 대체로 중용적 태도가 중용 실천 노력도에 비해 각 요인과 상관이 높았지만, Big Five의 성실성 및 성격 강점의 용기 덕목의 경우는 남녀 모두 중용적 태도에 비해 실천노력도와와의 상관이 더 높았다. 특히 용기 덕목 중 인내 강점의 경우는 중용적 태도에 비해 실천노력도와 현저히 높은 상관을 보였다. 또한, 다른 성격 변인에서도 중용적 태도 수준에 더해 중용실천노력도가 추가로 설명하는 부분이 나타나, 중용실천노력도가 측정하는 부분에 대한 해석이 필요해 보인다. 이러한 결과는 각 영역과 척도에서 측정하는 내용의 유사성과 관련될 수 있을 것이다. 즉, 성실성이나 인내 항목은 미래 가능성을 보고 목표 지향적인 행동을 지속하는 것을 측정한다. 따라서 상대적으로 상관이 높은 실천 노력도 또한 현재보다 더 중용적인 행동을 지속하려는 동기를 측정한다고 해석할 수 있다. 이는 연구 1-3에서 중용을 지속하려는 동기적 측면을 보충하기 위해 추가했던 실천노력도의 타당성을 검증한 것으로도 볼 수 있다.

마지막으로 연구 1-3에서 분석되었던 인구통계학적 변인에 따른 중용적 태도의 차이가 연구 2 집단에서도 나타나는지 살펴보았다. 그 결과 연령에 따라 중용적 태도가 높아지는 것은 일관되었으나, 연령을 통제된 뒤 분석한 결혼 상태 및 종교 유무에 따른 중용 척도 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 하지만, 미혼보다는 기혼에서, 기혼보다는 사별 및 이혼을 경험한 집단의 중용 척도 점수가 높은 것이나 종교가 있는 경우가 없는 경우보다 중용 척도 점수가 높은 경향성은 유지되고 있었다. 중용실천노력을 측정하는 척도에서는 위의 인구통계학적 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하여 연구 1의 결과가 재확인되었다. 특히 자신의 종교를 ‘유교’라고 보고한 경우는 총 2명으로 전체 일반 참여자의 0.6%였는데, 이들의 중용 점수는 다른 종교 집단의 점수에 비해 월등히 높아 중용 척도가 유교적 태도를 잘 반영할 가능성을 보여주었다.

연구 3. 중용과 심리적 적응 및 부적응의 관계

서론에서 밝혔듯 2000년대 이후 중화권 심리학계에서는 중용에 대한 실증적 연구들이 활발히 이루어지고 있다. 중용적 사고 경향성과 사회 적응, 직업 스트레스 및 정서 문제와의 관련성을 살펴본 결과, 중용적 사고 경향이 적응과 정서 문제 등 심리적 적응을 위한 측면에서 긍정적 역할을 하는 것으로 나타났다(李啓明, 2011; Cheng, 2013; Chou et al., 2014). 또한, 중용적 신념 척도의 개발 및 타당화 연구에서 중용은 CES-D로 측정한 우울과 부적 상관을 보이고 있어 부적응적 측면과도 관련이 있었다(黃金蘭 et al., 2012). 한편, 중용적 사고를 많이 할수록 지각 처리 과정에서 더 다양한 자극을 처리할 수 있는 처리능력(processing capacity) 수준이 더 높았다(Chang & Yang, 2014). 또한 중용적 사고의 경향은 자기보고식으로 측정한 창의력과 상사가 평정한 혁신 행동(innovation behavior)의 관계에서 매개 효과를 나타냈다. 즉, 창의적 아이디어를 실제 혁신적인 행동으로 옮기는 데 중용이 지지적인 역할을 한다고 제안되었다(Yao et al., 2010).

그러나, 현재까지 국내에서는 중용에 대해 실증적인 연구가 이루어지지 않았다. 따라서 중용에 대한 경험적 근거들을 통해 다양한 맥락에서 중용의 적응적 역할을 탐색하는 연구가 필요하다. 이에 연구 3에서는 중용 척도를 사용하여 중용적 태도와 심리적 적응 및 부적응 변인들의 관계를 탐색하고 중용의 역할을 분석하고자 하였다.

연구 3에서 적응적이고 긍정적인 심리 변인들로 선택한 요인들은 자존감과 정신적 웰빙 및 사회적 관계에서의 유능감이다. 중용은 한 개인의 내적 요인과 외적 상황이 모두 포함되는 태도다. 따라서 이 두 가지에 해당하는 요인을 모두 고려하였다. 심리적으로 건강한 상태가 단순히 정신 병리가 부재한 상태 뿐 아니라 행복을 경험하고(Keyes, 2003), 일상 스트레스에 대처하는 자신의 잠재력을 깨닫고, 생산적인 활동을 할 수 있으며 공동체에 기여하는 상태라는 세계보건기구(WHO)의 정의에 따라 자존감과 정신적 웰빙을 선택하였다. 또한, 연구 2를 통해 중용이 개인 내적인 측면 뿐 아니라 대인 관계적 측면에서의 성격특성과 상관이 높게 나타났기 때문에 대인관계 변인을 포함하였다. 특히 연구 1-1의 내용을 통해 보았을 때, 중용적 태도가 대인관계 문제해결이나 상황관리와 관련되어 있으며, 이를 잘 해결했을 때 경험하는 유능감과도 연결되어 있어 대인관

계 유능성 요인이 더 적절한 것으로 보인다. 마지막으로 서론에서 중용과 유사 개념으로 비교될 수 있는 개념으로 선택한 심리적 유연성을 함께 측정할 것이다.

한편, 부적응적인 요인들도 적응적 요소와 마찬가지로 개인의 내적 및 외적 요인으로 볼 수 있는 요소를 선택하였다. 먼저 대표적인 부정 정서인 우울감 및 불안감과 중용적 태도의 관계를 알아보고자 하였다. 더불어 정서와 행동 조절 및 대인관계에서 어려움을 보일 수 있는 특성들 중 극단적이고 변화가 큰 정서와 대인관계 및 혼란스러운 자아상을 특징으로 하는 경계선 성격 성향 및 경조 증적 성격 성향과 중용적 태도의 관계와 영향성을 분석할 것이다.

기존의 연구 결과 및 연구 1과 2에서 살펴보았듯이 중용은 자신과 타인 그리고 사회적 맥락과 상황이 모두 관련되어 있는 변인이다. 중용적 태도가 높을수록 개인 내적인 정서적 안정감과 인지적 문제해결력 및 유연성이 높았고, 정서 조절 능력 및 자신을 조절하고 목표를 향해 나아가도록 하는 추진력과 열정도 높아진다고 나타났다. 또한 대인관계 맥락에서 관계를 맺고 이를 건강하게 유지할 수 있는 능력과도 상관이 있어, 중용은 심리적으로 적응적 변인들과는 정적인 특성을, 부적응적 변인들과는 부적인 특성을 나타낼 것으로 예상할 수 있다. 중용과 유사개념으로 선택한 심리적 유연성은 서론에서 살펴보았듯이 중용과 비교할 때 맥락을 있는 그대로 받아들이고 고착되지 않는다는 공통점이 있으나, 심리적 유연성은 개인 내적인 과정에 초점이 맞추어져 있는 반면 중용은 한 개인의 내적 특성 뿐 아니라 외부와의 관계에도 영향을 주는 변인이라고 볼 수 있다. 심리적 적응은 한 개인의 내적인 특성 뿐 아니라 자신을 둘러싼 환경과의 상호작용 시의 대처에도 많은 영향을 받는다. 심리적 유연성 개념을 기반으로 한 수용전념치료가 현재까지 많은 성과를 보이고 있어, 심리적 유연성은 한 개인의 심리적 건강에 상당히 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보이나, 대인관계 및 환경의 영향에 대한 부분이 부족할 수 있기 때문에, 중용과 차이가 나타날 것으로 생각된다.

이를 바탕으로 설정한 연구 3의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 중용적 태도는 심리적 적응과 관련될 것이다.

예언 1. 중용적 태도 수준이 높을수록, 불안, 우울, 경계선 성향 및 경조증적 성향은 낮을 것이다.

예언 2. 중용적 태도 수준이 높을수록, 자존감, 심리적 유연성, 정신적 웰빙 및 대인관계 유능성 수준은 높을 것이다.

가설 2. 중용적 태도는 심리적 유연성을 통제된 후에도 심리적 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

방 법

연구 참여자

참여자(들)는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생 382명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다.

전체 참여자 중 불성실 응답을 제외한 364명의 응답을 분석하였다. 이 중 남학생은 191명(53%), 여학생은 173명(47%)이었으며, 연령은 만 18~34세였다(전체 평균연령: 20.17세, $SD=2.04$). 남학생의 평균 연령은 20.6세($SD=2.42$)였고, 여학생의 평균 연령은 19.69세($SD=1.36$)였으며, 연구 2의 경우와 마찬가지로 남녀 간 연령 차이가 유의미하게 나타났다, $t=4.35$, $p<.001$, Cohen's $d=0.46$. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1603/003-005).

측정 도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ). 연구 1에서 개발한 척도다. 연구 3에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies - Depression scale: CES-D). Radloff(1977)가 개발한 우울증 역학 연구용 자기 보고식 질문지로서, 한국판 CES-D는 전결수, 최상진, 양병창(2001)이 번안 타당

화하였다. 내적 일관성 계수는 .91로 보고되었다. 한편, 배성우와 신원식(2005)이 확인한 한국판 CES-D의 요인구조는 Radloff가 제시한 모형과 일치하는 총 4요인 모형으로 나타났다. 하위요인으로서는 우울감정, 긍정적 감정, 신체·행동 둔화 및 대인관계 요인이며 본 연구에서도 위의 4요인을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .92였다.

상태-특질 불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory: STAI). 불안 정도를 측정하기 위해 Spielberger 등(1970)이 개발하고 김정택(1978)이 번안한 상태-특성 불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory)를 사용하였다. 본 척도는 두 개의 하위요인인 특질 불안을 측정하는 20문항, 상태 불안을 측정하는 20문항 등 총 40문항으로 구성되어 있다. 측정방식은 1(전혀 아니다)에서 4(매우 그렇다)까지 4점 척도로 평가하도록 되어 있고, 17개의 역채점 문항을 포함한다. 전체점수가 높을수록 불안 증상이 심한 것을 의미한다. 내적 일관성 계수는 .95로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수도 .95로 나타났다.

경계선 성격장애 척도(Personality Assessment Inventory - Borderline Features Scale: PAI-BOR). 1991년에 Morey가 제작한 성격평가 질문지 중 경계선 성격 장애의 특성을 측정하는 하위척도 24개 중 국내에 타당화 된 23문항의 자기보고식 척도를 사용하였다(홍상황, 김영환, 1998). 국내에서 타당화한 결과 정서 및 분노의 빈약한 통제, 격렬한 대인관계, 정체감과 자기가치의 혼란, 자기 손상적 행동을 유발하는 충동의 6 요인으로 나타났으며, 내적 일관성 계수는 .84였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .86이었다.

경조성 성격 척도(Hypomanic Personality Scale: HPS). Eckblad와 Chapman(1986)이 양극성 장애의 소인이 되는 성격 성향을 측정하기 위해 만든 48문항의 자기보고식 척도다. 때로 지나치게 기분이 들뜨거나 경조증적 증상으로 인해 과잉행동을 하는, 긍정적이고 사교적이며 에너지가 넘치는 사람들을 선별하는 것이 목적이며, 예 혹은 아니오로 답하게 되어 있다. 국내에서는 김영아(1990)가 번안하였으며, 보고된 내적 일관성 계수는 .83이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .85였다.

자존감 척도(Self-esteem Scale). Rosenberg가 1965년에 제작한 10문항짜리

자기보고식 검사로 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 것을 사용하였으며, 당시 연구에서의 내적 일관성 계수는 .89이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .91로 나타났다.

한국판 정신적 웰빙 척도(Korean Mental Health Continuum Short Form: K-MHC-SF). 정서적, 심리적, 사회적 웰빙의 세 가지 측면에서 행복을 보는 Keyes의 이론에 따라 만들어진 자기보고식 척도다(Keyes et al., 2008). 국내에서는 임영진, 고영진, 신회천 및 조용래(2012)가 타당화하였다. 총 14문항의 6점 척도로 이루어져 있으며, 타당화 연구에서 보고된 한국판 정신적 웰빙 척도의 내적 일관성 계수는 .93이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .94였다.

수용-행동 질문지 II(Acceptance and Action Questionnaire-II: AAQ-II). Bond et al.(2011)이 ACT의 기본 개념인 심리적 수용과 행동을 측정하려고 제작한 AAQ-I(16문항)의 제한점을 보완하기 위해 만든 자기보고식 질문지로, 국내에서는 허재홍, 최명식과 진현정(2009)이 번안 타당화하였다. 심리적 유연성이란 전반적 개념을 측정하고 있는 1요인 질문지이며, 국내 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .85였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .84였다.

대인관계 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ). Buhrmester 등이 1988년에 개발한 척도를 한나리(2009)가 번안한 것을 사용하였다. 대인관계 영역에서 상황을 관리하는 효능감을 측정하는 자기보고식 설문지로 5점 척도로 되어 있다. 한나리에 의해 제시된 내적 일관성 계수는 .90이었고, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .92로 나타났다.

분석

인구통계학적 요인에 따른 평균차이 검증 및 척도들 간의 상관을 살펴보았다. 그리고 중용적 태도와 심리적 유연성의 개념 비교를 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

인구통계학적 특성

참여자들의 중용 척도 평균은 67.55점, 표준편차는 9.07이었고, 중용실천노력도의 평균은 73.67점, 표준편차는 9.48이었다. 역시 복학생의 비율이 높은 남학생이 여학생에 비해 유의미하게 연령이 높아, $t(364)=4.35$, $p<.001$, Cohen's $d=0.46$, 연령과 다른 척도들과의 상관을 살펴보았으나 유의미한 상관은 나타나지 않았다. 한편, 척도 별 남녀 간 차이를 분석했고, 유의미한 차이가 있었다(표 18). 중용 척도의 불편불의 요인과 자존감 및 정신적 웰빙의 경우 남학생들이 여학생들에 비해 평균 점수가 유의미하게 높았다. 우울, 경계선 성격장애 및 상태불안 척도에서는 여학생들의 평균 점수가 남학생들에 비해 유의미하게 높았다. 중용 척도의 하위요인 성별 비교에서 효과 크기 값이 중간 정도였으며, 상관관계수 비교분석에서도 남녀 차이가 있어, 성별을 통제한 뒤 분석하였다.

표 18. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차

	남($n=191$)	여($n=173$)	t	Cohen's d
중용적 태도	68.37(8.78)	66.65(9.31)	1.81	0.19
시중(時中)	28.96(4.19)	28.83(4.48)	0.23	0.03
불편불의(不偏不倚)	17.47(2.70)	16.27(3.19)	3.90***	0.41
역지사지(易地思之)	21.96(3.41)	21.55(3.41)	1.14	0.12
중용실천노력도	73.51(9.51)	73.83(9.48)	0.32	0.03
우울	15.84(9.72)	18.83(11.39)	2.71*	0.28
경조증 성격 성향	12.63(6.70)	13.95(6.64)	1.88	0.20
경계선 성격 장애	23.82(9.17)	26.66(9.74)	2.87*	0.30
상태 불안	40.74(9.51)	43.20(10.98)	2.29*	0.24
특질 불안	42.49(9.73)	44.40(10.70)	1.78	0.19
자존감	38.51(6.88)	36.91(8.22)	2.03*	0.21
심리적 유연성	49.20(8.70)	48.16(9.33)	1.10	0.12
정신적 웰빙	39.60(12.34)	36.39(13.49)	2.38*	0.25
대인관계 유능성	130.17(18.44)	128.15(19.43)	1.02	0.11

* $p < .05$. *** $p < .001$.

중용적 태도와 부적응적 심리 변인들의 관계

중용적 태도는 부적응적 심리 변인들과 대체로 부적 상관을 보이고 있어 가설 1의 예언이 확인되었다(표 19). 중용적 태도는 CES-D로 측정된 우울과 유의미한 부적 상관을 보였으며, $r = -.33$, $p < .001$, 하위요인에서는 시중 요인과의 상관이 제일 높았다. 우울의 하위요인들로 보면, 중용적 태도는 긍정적 정서의 부족과 상관이 가장 높았다.

그러나 경조증 성격 성향은 중용적 태도와 상관이 없었다. 참고로 다른 척도들과 상관을 살펴봤을 때, 경조증 성격은 경계선 성격과는 상관이 유의미하였으나, $r = .34$, $p < .001$, 정신적 웰빙과 .34, 대인관계 유능성과도 .32의 상관을 보이고 있어 참여자들에게 긍정적 측면의 특성을 측정하는 것으로도 여겨졌을 수 있다.

중용은 경계선 성격 장애 성향과도 유의미한 상관을 나타냈고, 중용의 하위요인 별로는 불편불의 요인과의 상관이 가장 높았다, $r = -.45$, $p < .001$. 경계선 성격

표 19. 중용과 부적응적 심리 변인들의 상관($N = 364$)

	중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
우울	-.33***	-.31***	-.28***	-.24***	-.10
우울 감정	-.28***	-.27***	-.25***	-.18	-.07
긍정적 감정 부족	-.31***	-.29***	-.25***	-.25***	-.11
신체·행동 둔화	-.26***	-.26***	-.20***	-.19***	-.08
대인관계	-.28***	-.25***	-.25***	-.20***	-.12
경조증 성격 성향	.07	.09	-.06	.11	.05
경계선 성격 장애	-.44***	-.37***	-.45***	-.31***	-.18
정서통제	-.29***	-.19***	-.33***	-.23***	-.13
부정적 관계	-.40***	-.36***	-.34***	-.30***	-.22***
정체감 문제	-.37***	-.33***	-.35***	-.26***	-.11
기분의 안정성	-.25***	-.15	-.38***	-.15	-.05
자기손상	-.24***	-.23***	-.23***	-.14	-.14
양가적 관계	-.17	-.14	-.23***	-.08	-.03
상태 불안	-.35***	-.32***	-.33***	-.24***	-.13
특질 불안	-.46***	-.42***	-.42***	-.31***	-.16

*** $p < .001$.

의 하위요인으로 보면 정서 통제, 정체감 문제, 기분의 안정성 및 양가적 관계는 불편불의와, 부정적 관계 및 자기 손상요인은 시중 요인과 상대적으로 상관이 높았다. 특히 기분의 안정성과 양가적 관계 요인에서는 불편불의 요인만이 .3이상의 유의미한 상관을 보였다.

부적응적 변인들 중 특질 불안이 중용 척도와 가장 높은 상관을 나타냈으며, $r = -.46$, $p < .001$, 중용 척도는 상태 불안과도 유의미한 상관을 나타냈다, $r = -.35$, $p < .001$. 두 가지 불안 모두 중용 척도 하위의 불편불의 요인과 상관이 높았다.

중용적 태도와 적응적 심리 변인들의 관계

중용적 태도는 적응적 심리 변인들과 모두 .4 이상의 높은 정적 상관을 보이고 있었다(표 20). 우선, 자존감과 유의미한 상관을 보였고, 그 중 시중 요인과의 상관이 가장 높았다. 심리적 유연성과도 높은 상관을 나타냈으며, 정신적 웰빙과도 유의미한 상관을 보였다. 하위요인 중에는 심리적 웰빙과의 상관이 높았다, $r = .43$, $p < .001$. 한편, 대인관계 유능성과의 상관이 상대적으로 가장 높았는데, 하위요인으로 보면 시중과 높은 상관을 나타냈다, $r = .43$, $p < .001$. 대인관계

표 20. 중용과 적응적 심리 변인들의 상관($N = 364$)

	중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
자존감	.42***	.42***	.34***	.30***	.19***
심리적 유연성	.44***	.39***	.40***	.33***	.19***
정신적 웰빙	.42***	.36***	.35***	.35***	.19***
정서적 웰빙	.35***	.29***	.31***	.29***	.15
사회적 웰빙	.34***	.29***	.29***	.28***	.13
심리적 웰빙	.43***	.37***	.35***	.35***	.21***
대인관계 유능성	.47***	.43***	.37***	.38***	.20***
관계 형성 및 개시	.35***	.36***	.20***	.29***	.11
권리나 불쾌감에 대한 주장	.18	.21***	.18	.07	-.03
타인에 대한 배려	.47***	.42***	.35***	.41***	.25***
갈등 관리	.48***	.39***	.43***	.40***	.26***
적절한 자기 개방	.17	.10	.18	.18	.06

*** $p < .001$.

유능성의 하위 영역 별로 보면 대체로 시중 요인과의 상관이 높았으나, 갈등관
리요인에서는 불편불의요인의 상관이 높게 나타났다.

중용적 태도와 심리적 유연성의 비교

각 변인들에서 심리적 유연성에 더해 중용적 태도의 설명량이 부가적으로 있
는지를 탐색함으로써 두 개념을 비교하였다. 성차가 영향을 주는 변인은 우선
성별을 통제하고, 위계적 회귀분석 방법으로 사용하여 1차로 심리적 유연성 변
인을 투입하고, 그 다음 중용적 태도를 차례로 투입하였다.

그 결과, 경조증적 성격은 회귀식이 유의하지 않았고, 우울과 상태 불안에서
는 중용적 태도가 심리적 유연성을 통제한 뒤 추가적 설명력이 없었다. 나머지

표 21. 중용적 태도와 심리적 유연성이 특질 불안 및 경계선 성격장애 성향에
미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀분석

종속변인	단계	B	β	t	R^2	ΔR^2
특질불안	단계 1				.665	
	심리적 유연성	-0.93	-.82	-26.81***		
	단계 2				.678	.013***
	심리적 유연성	-0.86	-.76	-22.79***		
	중용적 태도	-0.14	-.13	-3.82***		
	성별					
경계선 성격장애	단계 1				.022	
	성별	2.84	.15	2.87*		
	단계 2				.493	.471***
	성별	2.08	.11	2.91*		
	심리적 유연성	-0.73	-.69	-18.30***		
	단계 3				.515	.022***
	성별	1.87	.10	2.35*		
	심리적 유연성	-0.65	-.61	-15.00***		
	중용적 태도	-0.17	-.17	-4.02***		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 22. 중용적 태도와 심리적 유연성이 자존감, 정신적 웰빙 및 대인관계 유능성에 미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀분석

종속변인	단계	B	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2
자존감	단계 1				.011	
	성별	-1.61	-.11	-2.03*		
	단계 2				.557	.545***
	성별	-0.10	-.06	-1.80		
	심리적 유연성	0.62	.74	21.08***		
	단계 3				.568	.012**
	성별	-0.83	-.06	-1.57		
	심리적 유연성	0.58	.69	17.78***		
	중용적 태도	0.10	.12	3.11*		
정신적 웰빙	단계 1				.015	
	성별	-3.22	-.12	-2.38*		
	단계 2				.330	.314***
	성별	-2.37	-.09	-2.12*		
	심리적 유연성	0.81	.56	13.02***		
	단계 3				.360	.035***
	성별	-1.99	-.08	-1.82		
	심리적 유연성	0.68	.47	10.03***		
	중용적 태도	0.30	.21	4.45***		
대인관계 유능성	단계 1				.187	
	심리적 유연성	0.91	.43	9.13***		
	단계 2				.281	.098***
	심리적 유연성	0.58	.28	5.60***		
	중용적 태도	0.73	.35	7.03***		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

변인에서는 모두 유의미한 추가적인 설명량이 나타났다. 부적응적 변인들 중에서는 특질 불안에서 심리적 유연성에 더해 1.3%의 부가적 설명량이 있었고, 경계선 성격 장애 성향의 경우에는 2.2%가 추가로 설명되었다(표 21).

적응적 변인들 중 자존감에서는 1.2%가, 정신적 웰빙에서는 3.5%가 심리적 유연성에 더해 추가적으로 설명되었다. 대인관계 유능성 변인에서는 9.8%의 추가 설명력이 있었고, 중용적 태도가 심리적 유연성보다 더 강력한 설명력을 나타냈다(표 22).

논 의

연구 3에서는 중용적 태도와 심리적 적응과 관련된 변인들의 관계를 탐색하였다. 또한 심리적 유연성과 비교를 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 중용적 태도는 적응적 요인들과 유의미한 정적 상관을, 부적응적 요인들과는 유의미한 부적 상관을 나타내어 가설 및 예언이 지지되었다. 더불어 회귀분석 결과 우울과 상태 불안을 제외한 나머지 변인들에서 모두 중용적 태도는 심리적 유연성에 더해 추가적인 설명력을 보였으며, 특히 대인관계 유능감에서는 더 강력한 영향을 미치고 있음이 확인되었다. 즉, 중용적 태도가 증가할 때 심리적으로 더 적응적일 수 있으며, 중용적 태도는 대인관계를 형성하고 유지하며 대인 간 벌어질 수 있는 갈등을 잘 관리하는 데 도움이 될 수 있다.

연구 1과 2에서도 중용적 태도는 긍정 및 부정적 요인들과 각각 정적 또는 부적 상관을 나타내고 있었다. 연구 1에서 중용은 정서 지능과는 정적 상관을 정서조절 곤란과는 부적 상관을 나타내고 있어, 중용이 정서를 조절하고 안정된 상태를 유지하는 것과 관련된 요인임을 알 수 있었다. 특히 하위의 불편불의 요인이 상대적으로 더 높은 상관을 보였다. 이에 연구 3에서는 개별 정서와 연관성을 탐색하였다.

정서조절의 곤란으로 나타나는 대표적 어려움은 우울과 불안이다. 미국정신의학회에서 출간된 정신질환의 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM)(APA, 2013)에 따르면 우울과 불안은 서로 상관이 높고 공병률이 높은 정서인데, 연구 3에서도 우울과 불안은 .77정도의 높은 상관을 보였다. 중용적 태도는 이러한 우울 및 불안과 모두 부적 상관을 보였다. 특히 중용은 우울 중 긍정적 감정 부족과의 부적 상관이 상대적으로 높았다. 다만, 이 문항들은 모두 역문항으로 채점되기 때문에, 문항의 속성과 관련된 것일 수 있다.

한편, 중용은 최근 일주일간의 상태를 측정하는 CES-D 척도나 상태불안 척

도에 비해 기질적인 불안을 측정하는 특질불안 척도와 상관이 높았다. 특질불안(trait anxiety)이란 비교적 안정된 한 개인의 반응 경향성(predisposition)이며, 상태불안(state anxiety)이란 신체적 각성(arousal)과 의식적으로 지각된 우려와 두려움, 긴장과 같은 느낌을 특징으로 하는 일시적인 정서(emotion)다(Endler & Kocovski, 2001). 즉, 특질불안은 스트레스를 경험하는 상황을 위험하거나 위협이 된다고 지각하거나 이 상황에서 자신의 상태불안 반응들의 강도를 높여서 반응하는 경향에서의 개인차이고, 상태불안이란 자율 신경계의 활성화 혹은 흥분 유발에 의한 긴장, 우려, 초조 및 걱정의 주관적 상태로 특정한 순간에 일정한 수준의 강도로 경험되는 정서 상태다(한덕웅, 이장호, 전검구, 1996; Endler & Kocovski, 2001; Spielberger, 1970). 따라서 특질불안과 상태불안의 차이는 위치 에너지와 운동 에너지의 차이로 비유할 수 있다(Endler & Kocovski, 2001).

중용이 최근 1주일 동안의 우울한 상태를 측정한 결과나 상태 불안보다, 부정적 정서의 취약성으로 볼 수 있는 특질적인 불안과 더 관련되어 있다는 점은, 중용이 한 개인이 지닌 비교적 전반적인 태도이며, 심리적 보호요인임을 확인한 것으로 볼 수 있겠다. 즉, 중용적 태도 경향이 클수록 스트레스에 의해 정서적으로 동요할 가능성이 적을 것이다.

중용은 경계선 성격 성향과도 관련되어 있었다. 중용적 태도가 높을수록 경계선 성격 성향이 낮았는데, 특히 중용의 하위요인 중 불편불의(不偏不倚) 요인과 가장 관련성이 높게 나타났다. 경계선 성격의 하위요인 중 기분의 안정성은 다른 요인과는 유의미한 상관을 나타내지 않았고 오직 불편불의 요인과 상관이 있어, 이 요인이 상대적으로 정서적 특성과 더 많이 관련된다는 점이 연구 1와 2에 이어 추가로 증명되었다.

한편, 경계선 성격장애 척도는 우울과 .59, 상태불안과 .57, 특질불안과 .70의 상관을 보여, 경계선 성향의 사람들이 정서조절에 취약함이 본 연구에서도 검증되었다. DSM-5(APA, 2013)에 따르면 경계선 성격 장애는 대인관계와 정서가 매우 극단적이고 불안정하며, 자기 정체감의 혼란을 특징으로 하고, 우울이나 불안, 충동성, 자해행동을 나타내는 장애다. 중용과 경계선 성향이 유의미한 부정적 상관을 보였다는 점에서, 불안정성과 혼란스러움 및 조절의 어려움을 특징으로 하는 경계선 성향과 조절과 안정을 특징으로 하는 중용적 태도는 상반되며, 중용적 태도를 기르는 것은 경계선 성향으로 고통을 겪는 사람들에게 치료적으로 작용할 수 있음을 알 수 있었다. 경계선 성격의 하위요인 중 부정적 관계와

중용적 태도의 상관이 가장 컸는데, 이는 연구 2에서 중용이 대인관계와 관련된 태도라고 밝혀진 것으로 이해될 수 있겠다. 다만, 최은주(1999)가 국내 대학생을 대상으로 경계선 척도를 타당화한 결과, 대학생들에게 기존의 요인구조가 적용되지 않을 가능성이 있다고 밝힌 바, 해석의 일반화를 위해서 일반인을 대상으로 반복적으로 검증할 필요가 있다.

연구 1과 2에서 중용적 태도는 마음챙김이나 지혜 및 성격 강점들과 고른 상관을 보이고 있듯이, 연구 3에서도 긍정적이고 적응적인 심리 변인들과 정적인 관계를 나타냈다. 특히 대인관계 유능성 변인과의 상관이 높게 나타났으며, 그 중 갈등관리와 타인에 대한 배려 부분이 더욱 관련되어 있었다. 이는 이수원(1997)이 중용을 갈등의 해결방법 측면에서 고찰하였던 바를 부분적으로 확인한 것으로 볼 수 있을 것이다. 중용이 구체적으로 어떠한 갈등 해결 방법이나 전략과 관련되어 있는지 추가적으로 확인하는 것이 필요하겠다.

중용적 태도는 우울과 상태불안을 제외하고 나머지 변인에서 모두 심리적 유연성에 더해 추가적 설명력을 보였는데, 이 차이점은 심리적 유연성 개념의 기반이 경험적 회피를 하도록 하는 비유연성을 벗어나는 것에서 출발한 것과 관련될 수 있다. Hayes는 경험적 회피의 결과 행동이 경직되고 심리적 비유연성(inflexibility)이 생기며 괴로움의 원인이 된다고 보았다(Hayes, 2002, 2004). 고통에서 벗어나기 위해, 불필요한 방어를 하지 않고 지금 현재의 순간, 사고 및 정서에 온전히 접촉하고 목표와 가치를 추구하기 위해 상황에 따라 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 능력인 심리적 유연성을 제안하였다(Bond et al., 2011). 심리적 유연성을 증가시키는 수용이나 인지적 탈융합, 현재에 존재하기 및 전념적 행동 등의 과정은 대체로 한 개인의 내적 활동에 초점을 맞추고 있다. 따라서 심리적 유연성을 증가시키는 활동은 분명히 불편한 정서를 수용하면서 개인에게 가치 있는 행동을 증가시킬 수 있다.

하지만, 중용은 개인의 내부를 균형 있게 하고, 허상을 쫓지 않고 사물을 있는 그대로 보는 것에 더해(이수원, 1997) 그만큼의 주의(attention)를 외부의 상황과 맥락에도 균형 있게 집중하게 한다. 중용이 자기실현적 측면과 함께 외부의 대인관계 측면을 지니고 있다는 연구 2의 결과와도 연결되는 결과다. 특히 대인관계 변인에 있어 중용적 태도는 유사개념인 심리적 유연성 변인보다 훨씬 강력한 설명력을 나타내고 있어 심리적 유연성과 중용적 태도의 차이점은 바로 대인관계와 관련된 측면에 있다고 볼 수 있을 것이다.

한편, 중용 실천노력도와와의 상관 계수들은 부적응적 변인들에서는 거의 대부분

분 유의미한 상관이 없었으며, 적응적 변인들에서만 유의미한 상관이 있었다. 그러나 이 또한 모두 .3이하로 크지는 않았다. 더불어 연구 2에서와 마찬가지로 중용적 태도에 비해 중용 실천노력도와 심리 변인들과의 상관은 더 낮았다. 연구 2에서 이러한 결과를 중용적 태도 수준이 미래에 대한 노력보다 현재 적응적 특성을 더 잘 반영하고 있기 때문으로 해석하였는데, 추가적으로 연구 3에서 이를 검증하게 위해 이 두 척도의 차이 점수와 적응 및 부적응적 변인들과의 상관을 살펴보았다. 그 결과, 적응 및 부적응적 변인들의 차이가 확연히 드러났다. 대체로 상관계수가 .2 남짓 정도 수준으로 해석에 한계는 있으나 중용적 태도 점수가 실천노력도 점수에 비해 클수록 적응적 변인들의 점수가 유의미하게 높아졌고, 반대로 중용실천노력도 점수가 중용적 태도 점수에 비해 클수록 부적응적 변인들 점수가 유의미하게 높아졌다. 즉, 중용적 태도 정도가 현재 적응 수준을 더 많이 반영하고 있다고 해석할 수 있으며, 일반적으로 그러하듯이 부적응적일수록 이를 벗어나려고 노력할 가능성도 더 높다고 볼 수 있다.

연구 4. 대인관계에서 중용의 역할 및 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증

인간은 태어나면서부터 관계를 맺는다. 부모, 형제자매, 친척으로부터 친구, 선생님이나 선후배 등 다양한 관계를 맺으며 점차 대인관계가 확장되어간다. 이렇듯 대인관계는 사람이 살면서 필연적으로 마주하게 되는 삶의 요소 중 하나이며, 인생에서 거의 대부분을 차지한다. 그런 만큼 대인관계를 만족스럽게 유지하는 것은 중요한 일이며, 대인관계에서의 어려움과 불만족은 삶의 질을 떨어뜨리고 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 유발할 수 있다. 따라서 일상에서 대인관계를 만족스럽게 형성하고 유지하는 것이 중요하다.

대인관계 상에서 자신과 타인에 대한 이해, 타인에 대한 신뢰 및 공감 등은 대인관계를 잘 형성하고 건강하게 유지하도록 돕는다. 또한 대인관계에서 벌어지는 문제에 효과적으로 대응하는 것도 관계 형성과 유지에 중요하다. 관계에서의 조화도 중요한데, 김성희와 박경희(2008)는 대인관계 조화란 개인의 인지, 정서, 행동의 세 가지 요소들이 서로 균형을 이루어 매순간 있는 그대로의 자기 자신과 주위 환경, 그리고 양자관계를 모두 포함하여 총체적 경험을 있는 그대로 수용하고 허용하는 것을 의미한다고 주장하였다.

중용(中庸)에서도 충동에 따라 행동하지 않고, 행동 전에 전체 상황을 총괄적으로 살펴보는 것을 강조하며, 갈등적인 대인관계에서 균형 잡히고 조화로운 행동을 선택하도록 권장한다(Yang & Chun, 미발표: Yao et al., 2010, p.53에서 재인용). 중용(中庸)은 상황에 맞게 자연스럽게 역동적으로 실천하는 것이며(동적 균형; dynamic equilibrium), 근원적으로 나를 끊임없이 변화시키고(김용욱, 2011a), 조화와 균형을 이루어가는 원리적이고 실천적인 개념이다.

연구 1-1에 의하면 일상적인 중용의 경험은 주로 대인관계 갈등 상황에서 현명하고 지혜로운 판단을 내리는 것을 통해 나타나고 있는 바, 중용의 실천을 통해 조화로운 대인관계를 맺고 만족스러운 삶을 살 수 있으리라 가정할 수 있다. 또한 중용적 태도와 성격 특성 및 성격 강점과의 관계를 탐색한 연구 2의 결과에서도 중용적 태도는 대인 관계적 요인과 상대적으로 높은 상관을 보이고 있었다. 연구 3에서 중용적 태도는 우울이나 불안 등의 부적응적 요인들과는 부적 상관을, 자존감과 심리적 웰빙 및 대인관계 유능성과 같은 적응적 요인들과는 정적 상관을 보였다. 그 중, 특히 대인관계 유능성과 상대적으로 제일 높은 상

관을 보이고 있으며, 심리적 유연성보다 더 강력한 영향을 미치고 있었다.

따라서, 연구 4에서는 사회적인 대인관계 맥락으로 연구의 초점을 좁혀 중용적 태도가 대인관계에서 어떠한 역할을 하고 있는지 탐색하고, 중용적 태도 함양 프로그램을 개발하여 효과를 검증하고자 하였다. 연구 4-1에서는 전반적인 대인관계 변인들과 중용적 태도의 관계를 살펴보고, 연구 4-2에서는 중용적 태도 함양 훈련을 실시하여 대인관계에서의 문제 감소 및 대처 향상 등의 변화를 통해 효과를 검증하며, 자기주장 훈련과 비교할 것이다.

연구 4-1. 대인관계 영역에서의 중용의 역할

대인관계는 자기, 타인, 자기와 타인의 관계 등 세 부분으로 이루어진다(권석만, 1997b). 따라서 연구 4-1에서는 자기, 타인 및 관계 변인을 모두 포함하고자 하였다. 더불어 앞 연구에서 더 탐색해 보아야 할 영역이었던 갈등관리의 구체적 전략이나 행동도 함께 살펴볼 것이다. 자기와 타인에 대한 관점이나 표상을 살펴보고 이후 관계 속에서 나타나는 자기 이해, 대인관계 특성이나 문제 및 대인관계 조화의 정도를 전체적으로 탐색하고, 대인관계에서 벌어지는 갈등에 대처하는 전략과 행동이 중용과 어떠한 관계가 있는지 알아보하고자 하였다.

자기 및 타인에 대한 심리적 표상(representation)은 과거 대인관계에 대한 자신의 경험이며, 현재 및 미래에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인이다(권석만, 김지영, 2002). 따라서 자기 및 타인 표상은 대인관계에 영향을 미치는 중요한 변인이다. 뿐만 아니라, 자기 자신에 대한 이해 혹은 통찰도 대인관계에 상당한 영향을 미친다. 자기이해에 대한 다양한 정의가 있지만 현대 정신 역동 이론에서는 자기이해란 자신의 부적응적 관계 패턴에 대한 이해로 보고 있다(최명식, 윤아랑, 이기학, 2005). 심리치료는 현재 자신의 관계나 행동 패턴을 이해하도록 돕는데, 자기 패턴에 대한 파악은 물론 그 패턴의 역사적 기원을 이해하도록 도와, 치료가 진행될수록 변화를 이끌고 대인관계에 더 능숙하게 된다(최명식 등, 2005; Grenyer & Luborsky, 1996). 본 연구에서 사용한 자기이해척도는 이러한 정의를 기반으로 개발된 Connolly 등(1999)의 대인관계 패턴의 자기이해 척도다. 국내 타당화를 통해 대인관계 패턴에서의 자기 이해가 대인관계 문제나 자기 개념과는 구분되는 독특한 변인이라는 것이 확인되었고(최명식 등, 2005), 대인관계 맥락 하에서 자신의 상태를 측정할 수 있는 적절한 개념과 척도로 보여

이를 사용하여 자기에 대한 이해를 살펴볼 것이다.

한편, 타인에 대한 공감은 대인관계를 건강하게 형성하고 유지하는 데 빼놓을 수 없는 중요한 요소다. 심지어 “Homo Empathicus”(Rifkin, 2009/2010)라는 신조어가 만들어질 정도로 현대의 복잡한 사회에서 재조명되는 개념이기도 하다. 공감이란 다른 사람의 상황을 이해하고, 타인의 정서를 함께 느낄 수 있는 능력으로 이를 바탕으로 타인에 대한 적절한 반응을 선택하여 표현할 수 있다. 공감은 인지적 공감과 정서적 공감으로 나뉘어 연구된다. 인지적 공감이란, 타인의 생각이나 의도, 감정, 소망 등의 다양한 정신적 상태에 대해서 추론하고 이해할 수 있는 능력이며(Frith, 1989), 정서적 공감이란 타인의 정서를 대리적으로 공유할 수 있는 능력이다(Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987). 정서적 공감은 다른 사람이 느끼는 정서를 자기 안에서도 경험하고 느끼는 것으로, 타인의 정서상태를 ‘추론’하는 인지적 공감과는 구분된다(이지후, 이훈진, 안도연, 2017). 타인의 경험에 대해 인지적, 정서적 측면에서 반응하는 것(공감)은 사회적 기능, 자존감, 정서성이나 타인에 대한 민감성과 관련이 있는데, Davis(1983)가 개발한 대인관계 반응척도는 인지 및 정서적으로 구분된 공감을 측정하고 관계를 예측할 수 있다(Davis, 1983; Pulos, Elison, & Lennon, 2004). 이에 타인에 대한 태도는 대인관계 반응, 즉 공감을 통해 알아볼 수 있을 것이다.

관계에 대한 마지막 변인으로 대인관계 문제와 갈등해결 시 사용하는 전략 및 대처행동들을 탐색하고자 하였다. 대인관계 문제는 심리치료를 받으러오는 내담자들이 가장 많이 호소하는 문제로(Horowitz, 1979, 1996), 국내 대학의 상담센터를 방문하는 대학생들에게도 대인관계 문제는 중요한 주호소문제 중 하나다(서울대학교 대학생활문화원, 2016). 대인관계를 만족스럽게 유지하면 정서적 안정감을 경험할 수 있으나, 대인관계에서 문제를 경험하게 되면 심리적 장애의 위험이 높아지기도 한다. 그럼에도 불구하고 대인관계에서의 어려움이나 갈등은 언제나 있기 마련이다. 따라서 갈등의 해결은 관계를 유지하는 데 중요하다. 실제 관계가 단절되는지 혹은 유지되는지의 여부는 갈등 그 자체라기보다는 갈등을 해결하려는 노력과 방법에 달려있다. 이에 중용적 태도가 대인관계의 어떠한 영역의 문제와 특히 더 관련되는지, 또한 중용이란 어떠한 갈등해결 전략 혹은 행동인지 파악하는 것은 대인관계의 어려움을 겪고 있는 개인들이 구체적으로 대인관계 능력을 함양할 수 있는 방법을 마련하는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 앞선 연구들을 기반으로 기본적 가설을 다음과 같이 설정하였

다.

가설 1. 중용적 태도는 대인관계 문제 및 대인관계 조화정도 및 공감수준과 관련될 것이다.

예언 1. 중용적 태도 수준이 높을수록, 대인관계 문제가 낮을 것이다.

예언 2. 중용적 태도 수준이 높을수록, 대인관계 조화정도 및 공감 수준이 높을 것이다.

가설 2. 중용적 태도는 갈등해결전략 및 갈등대처행동과 관련될 것이다.

예언 1. 중용적 태도 수준이 높을수록, 갈등해결전략의 절충과 통합 및 갈등대처행동의 이성적 대처와 긍정적 정서표현 정도가 높을 것이다.

예언 2. 중용적 태도 수준이 높을수록, 갈등해결전략의 회피와 양보 및 갈등대처행동의 회피와 부정적 감정 표출 정도는 낮을 것이다.

방 법

연구 참여자

참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련과목을 수강하고 있는 학부생 288명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다.

전체 참여자 중 불성실 응답을 제외한 275명의 응답을 분석하였다. 이 중 남학생은 150명(55%), 여학생은 125명(45%)이었으며, 연령은 만 18~26세였다(전체 평균연령: 20.04세, $SD=1.68$). 남학생의 평균 연령은 20.37세($SD=1.91$)였고, 여학생의 평균 연령은 19.64세($SD=1.23$)였으며, 연령 차이가 유의미하게 나타났다, $t=3.84$, $p<.001$, Cohen's $d=0.45$. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1705/003-012).

측정 도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ). 연구 1에서 개발한 척도다. 연구 4에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .85로 나타났다.

자기-타인 표상 질문지-형용사 평정형. 자기 및 타인을 다차원으로 측정하는 자기보고식 척도(권석만, 2001)를 권석만과 김지영(2002)이 형용사형으로 수정한 것이다. 자기와 타인에 대해 호의성, 사교성, 유능성, 완고성 차원에서 측정할 수 있다. 본 연구에서는 자기 및 타인 표상 척도 문항에 이훈진과 원호택이 사용한 자기 개념 질문지 중 신체적 긍정성 문항을 포함하여 박선영(2003)이 재구성한 척도를 사용할 것이다. 본 연구에서 자기 표상 척도의 내적 일관성 계수는 .89, 타인 표상 척도의 내적 일관성 계수는 .87이었다.

대인관계 패턴의 자기이해 척도(Self-Understanding of Interpersonal Patterns: SUIP). 대인관계 상에서 자신의 부적응적 패턴을 알아보기 위한 자기보고식 척도로 자기 이해 및 인식 점수로 구성되어 있다. Connolly 등이 1999년에 개발했고, 최명식 등(2005)이 국내에서 대학생들을 대상으로 타당화하였다. 척도의 내적 일관성 계수는 인식점수 .62~.67, 자기이해 점수 .63~.68로 보고되었다. 본 연구에서는 자기 이해 점수를 사용하였고, 내적 일관성 계수는 .86으로 나타났다.

대인관계 반응성 척도, 공감척도(Interpersonal Reactivity Index: IRI). 다차원적으로 공감을 측정하기 위해 제작된 자기 보고식 공감척도다. Davis가 개발한 것을 강일 등(2009)이 한국어로 번역하여 타당화한 척도를 기본으로 하였고, 정연희(2012)가 수정한 것을 참고하여 더 쉽고 적절한 표현의 문장을 사용하였다. 하위 차원에는 조망수용, 상상하기, 공감적 관심 및 개인적 고통의 4가지 요인이 있다. 조망수용은 인지적으로 타인의 심리적 관점을 취하는 것이고, 상상하기는 책이나 영화 등의 인물이 느끼는 정서를 동일시해보는 것이며, 공감적 관심은 타인에 대한 동정 및 타인의 감정을 느끼는 것이며, 개인적 고통은 타인의 느끼는 고통이나 공포에 대해 개인이 겪는 정서적 압도감이나 불안, 공포를 나타낸다(Pulos, Elison, & Lennon, 2004). 국내 타당화 연구에서 내적 일관성 계수는 .80으로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .79로 나타났다.

다.

한국형 대인관계 문제검사 단축형(Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scales: KIIP-SC). 심리치료를 받는 환자들의 면접 장면을 녹화하여 대인관계 문제와 관련된 부분을 중심으로 문항을 선정하여, Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno, & Villasenor(1988)가 개발한 검사다. 국내에서 타당화 된 원판척도를 기반으로 홍상황 등(2002)이 40문항의 단축형으로 타당화하였으며, 총 8개의 문제 영역으로 구성되어 있다. 내적 일관성 계수는 .61~.89로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .92로 나타났다.

대학생 대인관계 조화척도. 김성희와 박경희(2008)가 대학생들의 대인관계 상황에서 개인 내의 대인인지, 대인정서, 대인행동 간의 조화 정도를 객관적으로 측정하기 위해 제작한 3요인 28문항의 자기보고식 척도다. 대인인지는 대인관계에서 일어나는 사건의 의미를 추론하는 과정과 추론된 사고이며, 대인정서는 대인관계에서 대상을 지각하고 느끼는, 생리적인 변화를 수반하는 복합적인 상태로서 여러 가지 감정을 포괄하며, 대인행동은 상대방의 언행에 대한 반응으로 한 개인의 언어적, 비언어적 반응 행동이다. 김성희와 박경희(2008)에 의해 보고된 내적 일관성 계수는 .85였다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .90으로 나타났다.

갈등해결전략척도(Modified Rahim Organizational Conflict Inventory-II: ROCI-II). Rahim(1983)에 의해 개발된 갈등 척도를 Wilmot과 Hocker(2001)가 각 요인당 5개 문항으로 구성된 5요인 25문항 척도로 수정하여 만들었다. 자신에 대한 고려와 타인에 대한 고려로 2차원 상에서 갈등해결방식을 분류할 수 있으며(그림 6), Rahim의 분류에 따르면 회피, 지배, 절충, 양보, 통합 요인으로, 개정된 것으로는 같은 문항들이 회피, 경쟁, 절충, 순응, 협력 요인의 이름으로 구성되어 있다. Hong(2004)이 번안하였으며 보고된 내적 일관성 계수는 .87이었다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .71로 나타났다.

갈등대처행동척도. 국내에서 제작된 부부 갈등해결양식 척도와 청소년기 이성교제 갈등협상전략을 측정하는 척도 및 김나리(2002)가 번안한 이성교제 갈등대

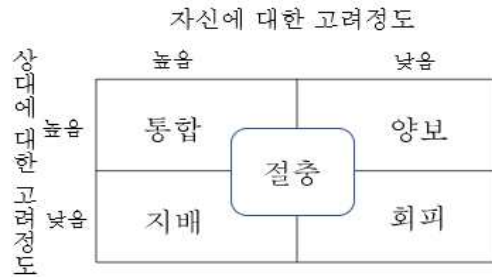


그림 7. Rahim의 대인관계 갈등관리 유형

처전략 척도를 김지현(2006)이 합하여 수정한 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 일반적인 대인관계에서의 대처 행동을 측정하기 위해 “이성친구”라고 되어 있는 부분을 “타인” 혹은 “대인관계”로 수정하였다. 이성적 대처, 긍정적 감정표현, 외부 도움요청, 회피, 부정적 감정 및 행동표출 요인으로 이루어져있으며, 김지현이 보고한 내적 일관성 계수는 .72였다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 .78이었다.

분석

인구통계학적 요인에 따른 평균차이 검증 및 척도들 간의 상관을 살펴보았다.

결 과

인구통계학적 특성

참여자들의 중용 척도 평균은 67.16점, 표준편차는 8.34였고, 중용실천노력도의 평균은 75.94점, 표준편차는 8.69였다. 척도 별 남녀 간 차이를 분석하였고, 타인표상, 공감 중 공감적 관심과 개인적 고통, 갈등 해결전략 중 통합에서 여성이 유의미하게 높았고, 지배에서는 남성이 유의미하게 높았다. 한편 전략에서의 회피는 여성이 높았으나, 대처 행동에서의 회피는 남성이 유의미하게 높게 나타났다(표 23). 또한 남녀 간 상관계수 비교 분석 결과 차이가 유의미하여 이후 성별을 통제한 뒤 분석하였다.

표 23. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차

	남(<i>n</i> =150)	여(<i>n</i> =125)	<i>t</i>	Cohen's <i>d</i>
중용적 태도	67.62(8.72)	66.62(7.85)	0.99	0.12
시중(時中)	28.72(4.47)	28.68(3.84)	0.08	0.01
불편불의(不偏不倚)	17.36(2.79)	16.80(2.95)	1.62	0.20
역지사지(易地思之)	21.54(3.24)	21.14(2.87)	1.08	0.13
중용실천노력도	76.31(8.74)	75.50(8.65)	0.78	0.09
자기표상	103.25(15.06)	104.74(12.73)	0.88	0.11
타인표상	110.09(10.80)	114.60(9.10)	3.68***	0.45
대인관계 패턴이해	28.67(15.08)	26.06(13.54)	1.50	0.18
대인관계 반응(공감)				
조망수용	24.37(4.04)	24.40(3.68)	0.07	0.01
상상하기	23.72(5.02)	24.89(4.89)	1.94	0.24
공감적 관심	23.37(4.04)	25.05(3.83)	3.52**	0.43
개인적 고통	19.42(4.50)	21.99(4.37)	4.78***	0.58
대인관계 조화	107.61(13.01)	109.22(11.17)	1.08	0.13
대인관계 문제	97.53(22.32)	96.35(19.10)	0.46	0.06
갈등해결전략				
절충	18.87(2.52)	19.07(2.31)	0.70	0.08
통합/협력	18.96(2.85)	19.70(2.60)	2.22*	0.27
양보	17.10(3.26)	17.30(2.91)	0.52	0.06
지배/경쟁	13.60(3.62)	12.43(3.67)	2.65**	0.32
회피	16.02(2.93)	16.90(3.09)	2.41*	0.29
갈등대처 행동				
이성적 대처	22.12(2.99)	21.74(3.19)	1.01	0.12
긍정적 감정표현	17.23(4.71)	16.66(4.68)	1.02	0.12
외부도움요청	16.92(4.29)	16.39(4.22)	1.02	0.12
회피	15.86(4.33)	14.82(4.20)	2.00*	0.24
부정적 감정, 행동 표출	12.50(4.28)	12.34(4.24)	0.32	0.04

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

중용적 태도와 자기 및 타인 표상의 관계

중용 척도와 자기 및 타인 표상 척도의 상관을 분석하였다(표 24). 중용적 태도는 자기 표상 중 유능성 영역과 가장 상관이 높았고, $r=.54$, $p<.001$, 완고성 요인과는 상관이 낮았다, $r=.18$, $p=.020$.

중용 척도의 하위요인별로 살펴보면, 상대적으로 시중(時中) 요인과의 상관이 높았다. 타인 표상 중에서는 신체상과만 .3이상의 상관이 있었으며, $r=.33$, $p<.001$, 나머지 영역과는 낮은 상관을 보였다. 중용의 하위요인과의 관계에서도 유의미하지만 상관계수는 크지 않았으며, 특히 불편불의(不偏不倚) 요인과는 상관이 없었다.

한편, 성별을 통제하기 전의 상관 분석에서 남학생들은 중용적 태도와 사교성 영역의 상관이 유의미하였으나, $r=.48$, $p<.001$, 여학생들의 경우 사교성은 중용적 태도와 상대적으로 낮은 상관을 보였다, $r=.24$, $p=.007$.

표 24. 중용과 자기 및 타인 표상의 상관($N = 275$)

	중용적 태도	시중(時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
자기 표상					
우호성	.47***	.32***	.37***	.50***	.28***
유능성	.54***	.50***	.43***	.39***	.22***
사교성	.38***	.42***	.22***	.26***	.23***
완고성	.18	.30***	.14	-.05	.13
신체상	.40***	.42***	.21	.30***	.15
타인 표상					
우호성	.22***	.24***	.12	.16**	.21***
유능성	.27***	.27***	.14	.23***	.22***
사교성	.27***	.28***	.14	.22***	.20
완고성	.22***	.16	.19	.20	.28***
신체상	.33***	.30***	.21	.28***	.19

*** $p < .001$.

중용적 태도와 대인관계 패턴의 이해, 대인관계 반응(공감) 및 조화의 관계

중용 척도와 대인관계 패턴에 대한 이해, 대인관계 반응 및 조화 척도의 상관을 분석하였다(표 25). 중용적 태도는 자신의 대인관계 패턴 이해도와 유의미한 상관이 없었다. 패턴 이해도와 다른 척도들의 상관 경향성을 통해 볼 때, 참여자들은 오히려 이 척도를 대인관계 어려움에 대한 몰입과 고통을 인식하는 것으로 받아들였던 것으로 여겨진다.

공감을 측정하는 대인관계 반응의 하위요인들과 중용적 태도의 상관을 살펴보면 조망수용 및 공감적 관심과는 정적 상관을, 개인적 고통 요인과는 부적 상관을 보였다. 그리고 상상하기와는 상관이 없었다. 하위 요인으로 보면, 조망수용과 공감적 관심은 역지사지 요인과 유의미한 상관이 있었고, 개인적 고통은 불편불의 요인과 부적 상관이 있었다, $r = -.38$, $p < .001$. 즉 중용적 태도가 높을수록 인지적, 공감적 관심이 높지만 그로 인한 정서적 압도감이나 고통감을 느끼는 정도는 낮았다.

대인관계 조화척도와의 상관을 보면, 중용적 태도와 모든 하위요인에서 모두 정적 상관을 나타냈다.

표 25. 중용과 대인관계 패턴 이해, 공감 및 대인조화와 상관($N = 275$)

	중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
대인관계 패턴이해	-.07	-.07	-.09	-.01	.02
대인관계 반응(공감)					
조망수용	.43***	.26***	.40***	.43***	.43***
상상하기	.06	.09	-.11	.15	.18**
공감적 관심	.26***	.22***	.11	.32***	.29***
개인적 고통	-.35***	-.26***	-.38***	-.24***	-.10
대인관계 조화(합)	.55***	.50***	.38***	.46***	.46***
인지	.40***	.28***	.36***	.36***	.40***
정서	.51***	.48***	.32***	.43***	.36***
행동	.50***	.50***	.31***	.37***	.42***

*** $p < .001$.

중용적 태도와 대인관계 문제의 관계

중용 척도와 대인관계 문제의 상관을 분석하였다(표 26). 중용적 태도는 대인관계 문제 전체와 유의미한 부적 상관이 있었다, $r=-.41, p<.001$. 그 중 자기중심성, 지배, 냉담, 사회적 억제 요인과 .3이상의 의미 있는 상관을 보였다. 중용척도의 하위요인들과의 상관을 살펴보면 대인관계 문제 전체는 시중(時中) 요인과 상대적으로 더 높은 상관을 나타냈다, $r=-.43, p<.001$. 그 중 사회적 억제, 냉담, 과순응성, 비주장성은 시중 요인과, 과관여 문제는 불편불의 요인과, 자기중심성과 통제 지배 문제는 역지사지 요인과 상대적으로 높은 상관이 있었다.

한편, 성별을 통제하기 전의 상관 분석에서 남학생들의 경우 중용적 태도와 대인관계 문제의 부적 상관이 유의미하게 나타났으나, $r=-.49, p<.001$, 여학생들의 경우에는 상대적으로 낮은 상관을 보였다, $r=-.28, p=.002$. 문제 영역에서도 남학생들은 중용적 태도와 냉담, $r=-.46, p<.001$, 사회적 억제, $r=-.46, p<.001$, 자기중심성, $r=-.44, p<.001$ 의 상관이 높은 반면, 여학생들은 통제지배, $r=-.33, p<.001$, 및 자기중심성과, $r=-.31, p<.001$, 의미 있는 상관을 보였다.

표 26. 중용과 대인관계 문제의 상관($N = 275$)

	중용적 태도	시중(時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
대인관계 문제(합)	-.41***	-.43***	-.27***	-.27***	-.21***
과관여	-.25***	-.21***	-.24***	-.16	-.17
사회적 억제	-.37***	-.38***	-.23***	-.27***	-.18
자기희생	-.15	-.20	-.12	-.02	.06
냉담	-.37***	-.41***	-.15	-.29***	-.22***
과순응성	-.24***	-.32***	-.16	-.06	-.07
자기중심성	-.39***	-.33***	-.23***	-.39***	-.31***
비주장성	-.20	-.27***	-.12	-.07	-.11
통제지배	-.35***	-.26***	-.29***	-.31***	-.22***

*** $p < .001$.

중용적 태도와 갈등 해결 변인들의 관계

연구 3에서 중용적 태도가 높을수록 대인관계에서 관계를 맺고 유지하는 능력 및 갈등 관리 능력이 높고 타인에 대한 배려심도 많은 것으로 나타났다. 따라서 중용이 구체적으로 어떠한 갈등 해결 전략과 관련이 있는지 더욱 자세한 탐색이 필요하여, 중용 척도와 대인관계에서 갈등 해결전략 및 행동의 상관을 분석하였다(표 27). 중용적 태도는 갈등해결전략 중 긍정적 전략으로 볼 수 있는 절충 및 통합 요인과 유의미한 정적 상관이 있었고, 양보, 지배/경쟁 및 회피와는 상관이 나타나지 않았다. 하위요인을 분석하면, 역지사지는 절충과, $r=.41$, $p<.001$, 시중은 통합/협력과 상대적으로 높은 상관을 보였다, $r=.35$, $p<.001$.

갈등대처행동과의 관계에서도 중용적 태도는 긍정적 행동인 이성적 대처 및 긍정적 감정표현과 정적 상관을, 회피 및 부정적 감정, 행동 표출과는 부적상관을 나타냈다. 하위요인별로는 이성적 대처 및 긍정적 감정표현은 역지사지와 회피 및 부정적 감정, 행동 표출과는 시중 요인의 상관이 상대적으로 높았다.

표 27. 중용과 갈등해결 변인들의 상관($N = 275$)

	중용적 태도	시중(時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)	중용실천 노력도
갈등해결전략					
절충	.35***	.26***	.31***	.41***	.34***
통합/협력	.37***	.35***	.24***	.30***	.40***
양보	.01	-.05	-.02	.11	.09
지배/경쟁	-.02	.03	-.04	-.07	-.12
회피	-.15	-.17	-.09	-.07	-.08
갈등대처행동					
이성적 대처	.40***	.31***	.21***	.31***	.30***
긍정적 감정표현	.23***	.20	.10	.27***	.18
외부도움요청	.23***	.21***	.14	.21***	.24***
회피	-.18	-.26***	-.08	-.07	-.16
부정적 감정, 행동 표출	-.31***	-.28***	-.21***	-.26***	-.16

*** $p < .001$.

한편, 성별을 통제하기 전의 상관 분석에서 두드러진 차이를 살펴보면, 남학생들은 중용적 태도와 해결전략의 회피와의 상관이 비교적 의미 있게 나타났으나, $r=-.26$, $p=.001$, 여학생들의 경우는 유의미한 상관이 없었다, $r=.00$, $p=.988$. 대처행동에서도 남학생들은 긍정적 감정표현과 중용적 태도와의 상관이 유의미하였으나, $r=.33$, $p<.001$, 여학생들의 경우는 유의미한 상관이 없어, $r=.11$, $p=.237$, 성차를 나타냈다.

중용은 자신과 타인을 균형 있게 고려하는 태도를 지향하지만, 한편으로 동양적 문화에서는 자신보다 타인을 고려하는 집단주의적 특성이 있어, 이러한 측면들이 실제 어떻게 나타나는지 추가적으로 알아보았다. 대인관계 갈등해결전략에서 Rahim의 갈등척도 모델(1983; 그림 6)에 따라서, 자기에 대한 고려는 높으나 타인에 대한 고려는 낮은 지배요인과 반대로 자기에 대한 고려는 낮지만 타인에 대한 고려는 높은 양보요인이, 중용적 태도와 대인관계문제에서 어느 정도의 설명을 보이는지 추가적으로 분석하였다(표 28).

그 결과, 중용적 태도에 대해서는 두 요인의 설명량이 유의미하지 않았으나, 대인관계 문제에서의 설명량은 유의미하게 나타났다. 특히 양보 요인이 대인관계 문제에서 유의미한 설명력을 보였다.

표 28. 갈등관리에서의 지배와 양보 전략이 중용적 태도와 대인관계 문제에 미치는 영향을 탐색하기 위한 회귀분석

종속변인		B	β	t	R^2	F
중용적 태도	지배	-0.03	-.01	-0.19	.000	.029
	양보	0.02	.01	0.10		
대인관계 문제					.048	6.884**
	지배	0.52	.09	1.51		
	양보	1.50	.22	3.65***		

** $p < .01$. *** $p < .001$.

논 의

연구 1, 2 및 3의 결과에서 중용적 태도는 자존감이나 정신적 웰빙, 유연성을 비롯하여 정서 문제, 대인관계 영역에서 모두 유의미한 관련성을 나타냈다. 또한 중용은 유사 개념으로 비교한 심리적 유연성에 비해 특히 대인관계 영역에서 더욱 강력한 영향을 미치고 있었다. 따라서 연구 4-1에서는 대인관계 영역으로 연구의 초점을 좁혀 중용이 대인관계에서 어떤 역할을 하는지 구체적으로 탐색하였다. 이를 위해 대인관계를 구성하고 있는 자기, 타인, 그리고 자신과 타인 간 관계 변인을 중용 척도와 함께 측정하였다.

분석 결과 중용적 태도는 대인관계 문제와 부적 상관을 보였으며, 대인관계 조화 정도와는 정적 상관이 나타나 가설 1이 지지되었다. 즉, 중용적 태도를 취할수록 일상에서 겪는 대인관계 문제들은 적고, 대인관계 상황에서 개인 내적으로 인지, 정서 및 행동의 조화 속에서 효율적인 대인관계를 맺을 가능성이 높을 것이다. 따라서 중용적 태도는 대인관계를 형성하고 유지하는데 도움이 되며, 이러한 결과는 연구 3과도 일관된다.

대인 간 공감을 측정하는 척도와 중용 척도의 관계를 보면, 중용적 태도는 인지적 공감을 측정하는 조망수용 및 정서적 공감을 측정하는 공감적 관심과 모두 유의미한 상관이 있어, 중용적 태도가 높을수록 공감 수준이 높았다. 반면, 개인적 고통과는 부적 상관이 있어 중용적 태도가 높을수록 타인의 고통으로 자신까지 괴로움을 겪거나 정서적 상황에 압도되고 공포를 느끼는 정도는 낮아졌다. 즉, 중용적 태도가 자신의 중심을 잡으면서 타인을 더 많이 공감할 수 있는 능력이라고 해석할 수 있다. 더불어 상상하기 요인과는 상관이 없어, 중용은 단순히 상대의 상황을 상상해서 감정을 이입하는 것보다 더 적극적인 입장 변화를 시도하는 것으로 여겨진다. 중용적 태도는 공감 척도 중 조망 수용요인과 가장 높은 상관을 보였다. 그리고 조망 수용은 중용의 하위 요인인 역지사지 및 불편불의 요인과 .3이상의 의미 있는 상관을 나타냈다. 중용적 태도는 대인관계 상황에서 나의 관점 뿐 아니라 ‘상대방의 입장’이라는 다른 관점에서 맥락과 사태를 파악하는 관점의 유연성과 나와 다른 것에 대해서도 살펴보고 치우치지 않는 균형적 반응을 나타낸다고 볼 수 있다.

중용은 Horney의 3가지 대인문제 영역 이론에 따라 구분한 것 중(안은화, 2012; 오남경, 2009; Horney, 1992/2006), 대인관계에서 ‘거리를 두는 영역(moving away from others)’인 사회적 억제 및 냉담과 ‘타인에게 맞서는 영역

(moving against others)’인 자기중심성 및 통제지배에서 의미 있는 역상관을 보였다. 중용적 태도는 사람들과 관계 형성하고 유지하는 것과 관련되며, 우호성이나 외향성과 높은 상관을 보였다는 면에서 Horney의 3가지 영역 중 나머지 하나인 ‘타인에게 다가가는(moving toward others)’ 문제와는 적은 관련성을 보인 것으로 여겨진다. 또한, 타인에서 맞서거나 거리를 두는 경향은, 타인에게 나아가는 경향에 비해 DSM의 성격장애 문제와 상관을 보이는 경우가 더 많다는 결과를 통해 볼 때(Coolidge, Moor, Yamazaki, Stewart, & Segal, 2001), 중용적 태도가 임상적 측면에서도 어느 정도 효용성을 지닐 것이라고 볼 수 있다.

한편 중용적 태도와 갈등 해결 전략 및 대처 행동의 상관을 통해 가설 2의 일부가 검증되었다. 중용적 태도는 갈등해결전략에서 절충 및 통합 요인과 유의미한 정적 상관을 보였고, 갈등대처행동에서도 이성적 대처와 상관을 나타냈다. 그러나 부적 상관을 보일 것으로 예상한 요인들 중에서는 부정적 감정과 행동을 표출하는 요인과만 의미 있는 역상관을 나타냈다. 예상과 달리 중용적 행동은 회피나 양보와는 부적 상관을 나타내지 않았다. 하지만 오히려 이것은 중용적 태도의 특성을 명확하게 해주는 결과로 해석할 수 있다. 회피 전략이나 행동은 사회적 억제, 자기 희생, 냉담, 비주장성, 과순응성을 비롯하여 전체 대인관계 문제와 .44~.45의 상관을 보였으며, 양보도 과순응 및 비주장성과 .33~.38의 상관을 보였다. 즉, 회피나 양보가 과하면 문제가 생기는 것인데, 만약 중용적 태도가 이런 전략이나 행동과 유의미한 부적상관이 있었다면 오히려 한쪽으로 기울어진 과한 태도를 보이는 것과 다름없기 때문에, 그렇다면 또 다른 문제와 관련될 가능성이 있다. 따라서 상관이 없게 나타났다는 것이 오히려 중용적 태도의 ‘치우침 없음’을 나타냈고 볼 수 있다. 즉, 중용이란 대인관계에서 적극적인 문제해결을 위한 절충이나 통합 및 협력을 추구하는 자세이고, 갈등을 회피하거나 갈등 상황에서 자신의 생각이나 욕구를 고려하지 않는 태도와는 상관이 없다(이수원, 1997). 더불어 Rahim(1983)에 의해 가장 건설적인 해결전략으로 제안된 통합/협력 요인과 중용적 태도가 가장 높은 상관을 보여, 중용적 갈등해결을 통합적이라고 제안한 이수원(1997)의 주장을 실증적 연구를 통해 증명하였다.

부차적으로 타인만을 고려하거나 자신만을 고려하는 양보 및 지배 전략(Rahim, 1983)과 중용적 태도 및 대인관계 문제의 관계를 분석하였다. 중용은 둘 모두에 의해 설명되지 않았으나, 대인 관계 문제에는 양보적 태도의 영향력이 크게 나타났다. 양보는 자신의 욕구보다 타인의 욕구를 더 충족시키려고 하

는 자신은 지고 타인은 이기는 'lose/win' 해결 전략이다(Hong, 2004). 따라서 양보나 지배로 중용을 설명할 수 없다는 것은, 중용적 태도가 나와 타인에 치우치지 않는 균형 있는 주의(attention)를 두는 것임을 시사한다. 앞서 언급한대로 중용적 태도가 공감 능력과 관련되나, 타인의 고통으로 자신까지도 정서적 불안과 공포를 느끼는 것에는 오히려 보호적 측면이 있는 것까지 종합적으로 고려하면, 나를 비워 때를 맞추는 시중(時中)의 처신은 자신을 무조건 억압하는 것이 아니라, 오히려 자신의 중심을 잘 잡아 흔들리지 않으면서도 타인을 받아들일 수 있게 자신을 비우는 것이라고 해석할 수 있다(이수원, 1997).

이런 측면은 자기 및 타인표상 변인과 중용적 태도의 관계 속에서도 반복적으로 증명되었다. 중용적 태도는 완고성을 제외하고 나머지 자기 표상 영역과 정적 상관을 보였다. 추가로 다른 변인들과의 상관을 보면, 완고성을 제외한 자기 표상 영역의 점수들이 높을수록 대인관계 문제가 낮고, 타인과의 조화나 공감적 관심 수준이 높게 나타났다. 즉, 자신을 신체적으로 건강하고 매력적이면서 우호적이고 유능하며 사교적으로 보는 것은 대인관계에서의 강점이 될 수 있다. 결국 중용적 태도가 높을수록 자신을 긍정하고, 안정되어 있을 것으로 생각되며, 이러한 측면은 대인관계에서 긍정적으로 영향을 미칠 것이다. 이 결과는 자기 표상 영역들에서 높은 점수를 보일수록 분노 수준이 낮고 분노의 표현에 있어서도 덜 공격적이고 다른 사물이나 사람으로 전치(displacement)되지 않는 반응을 보였다는 결과(김정남, 2005)와 일치하는 내용이기도 하다.

한편, 김지영과 권석만(2002)의 연구에서는 자기 표상 중 사교성이 지배 및 간섭(과관여) 영역과 .49 및 .51의 상관을, 유능성이 간섭 영역과 .30의 상관을 나타냈다. 또한, 호의성과 과도한 배려(자기 희생)는 .41의 상관을 보였다. 그러나 본 연구에서는 사교성과 유능성은 지배 및 과관여 문제 영역과 -.21에서 .04사이의 상관을, 호의성과 자기희생은 .11의 상관을 보여, 자기 표상이 대인관계 문제와는 관련이 없었다. 이러한 차이를 통해 생각해 볼 수 있는 것은 자기 표상 중 사교성과 유능성 및 호의성 요인이 지나칠 때 대인관계 문제에서 취약성으로 작용할 가능성이 있다는 점이다. 그러나 이 부분은 추후 연구가 필요하다. 다른 참여자들을 대상으로 자기 표상과 대인관계 문제 관계를 분석하여, 자기 표상의 과도한 긍정성이 대인관계 문제에 영향을 미칠 때 중용적 태도가 보호요인으로 작용하는지 살펴볼 필요가 있다.

중용적 태도는 자신과 타인을 신체적으로 건강하고 편안하며 매력적으로 보는 것과 관련되었다. 특히 타인표상의 영역에서는 긍정적 신체상만이 중용적 태

도와 .3이상의 상관이 있었다. 자기 표상의 신체상은 공감 척도의 개인적 고통과 -.36, 대인관계 문제와 -.35의 상관을 보여, 자기 신체에 대한 긍정성이 높을수록 정서적 혼란이나 압도감을 적게 겪고, 대인관계 문제도 낮을 것으로 예상된다. 본 연구에서 자기 및 타인 표상의 신체상은 대인관계 조화 중 인지적 측면과는 상관이 없었지만, 자신의 정서 및 타인과 정서교류가 편안하고 자연스러운지를 측정하는 대인정서 요인과는 의미 있는 상관이 있었다. 더불어 자기 표상의 신체상이 긍정적일수록 대인행동 요인도 높게 나타났다. 이를 종합해보면 자신과 타인의 신체에 대한 긍정성은 정서 및 행동에서 안정감과 자연스러움 및 조화로움과 관련된다.

몸(신체)은 자신을 구성하는 가장 중요하고 근본적인 물질적 요소다. 『孝經』에 실린 “신체발부수지부모라, 즉 사람의 신체와 터럭과 살갗은 부모에게서 받은 것이니 이를 손상시키지 않는 것이 효의 시작이다(身體髮膚受之父母, 不敢毀傷, 孝之始也)”라는 구절이나, 『大學』의 “수신제가치국평천하(修身齊家治國平天下)”를 통해 유학에서도 자신의 몸과 신체를 중요시함을 알 수 있다(김용옥, 2011a). 즉, 자기의 핵심인 몸을 잘 다스리는 것은 인간적 삶과 공적인 삶의 기본이 된다.

한편, Glasser(1965/1995)에 의하면 신체상은 기본적인 힘의 욕구, 즉 자신이 의미 있고 중요한 존재이기를 바라는 욕구와 관련되며, 신체적인 만족 및 안전감은 심리적인 안정, 자존감, 행복감, 사회적인 지지와 같은 긍정적 변인과 관련된다(방지연, 2009; 양여행, 2013; Lewis & Scannell, 1995). 또한 신체적인 불만족감은 사회적 불안, 섭식장애를 비롯한 어려움의 기반이 된다(임명철, 손정락, 2012; 정영남, 2001; Mendelson & White, 1985). 외모에 대한 만족 및 자존감은 수행 및 사회적 자존감에 비해 실험으로 조작한 실패나 학업 실패 장면에서도 안정적으로 유지되는 변인으로(Heatherton & Polivy, 1991), 외적인 업무의 성패에 상관없이 한 개인을 지속적으로 의미 있게 지각하도록 할 수 있다.

이런 결과들을 통해 보면, 결국 중용적 태도는 대인관계에서 자신과 타인의 근본적인(신체적) 긍정성을 기반으로 타인과 조화로운 관계를 형성하고 유지할 수 있도록 돕는다고 해석할 수 있다.

연구 4-2. 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증

대인관계는 사람이 살면서 필연적으로 마주하게 되는 삶의 요소 중 하나이며, 인생에서 거의 대부분을 차지한다. 그런 만큼 대인관계에서의 어려움과 불만족은 삶의 질을 떨어뜨리고 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 유발할 수 있다. 대인관계는 두 사람 사이의 역동적이고 상호복합적인 양식으로, 개인이 타인에 대해 경험하는 인지와 정서 및 행동적 측면의 심리적 양식으로 볼 수 있다(김성희, 박경희, 2010). 따라서 대인관계 상에서 자신과 타인에 대한 이해, 타인에 대한 신뢰 및 공감 등은 대인관계를 적절히 유지하도록 돕는다. 또한 대인관계에서 벌어지는 문제에 효과적으로 대응하는 것도 관계 형성과 유지에 중요하다.

대학이나 대학원에 입학하거나 회사에 입사하게 되는 청년기 초기에는 친밀한 대인관계를 형성하는 것이 중요한 발달과업 중 하나다(Erikson, 1959: 민경환, 2002, pp. 235-241에서 재인용). 그러나 자연스럽게 같은 공간에서 오랜 시간 보내게 되는 초, 중, 고교 시절과 달리 대학이나 대학원에서는 스스로 적극적으로 접근하여 관계를 형성하고 유지해야 하는 상황에 처하게 된다. 따라서 다양한 이유로 대인관계에서 문제가 생길 가능성이 있다. 국내 대학교 학생 상담 센터에서 조사된 바에 따르면 내담자들이 호소한 문제 중 대인관계 어려움은 비교적 중요한 문제로 나타난다(서울대학교 대학생활문화원, 2016).

또한, 회사에 입사한 후에 개인들은 서로 맞지 않거나, 소통을 원활하게 하지 못하는 대상을 만나도 학교에서처럼 적절히 물리적 거리를 둘 수 없는 상황에 종종 처한다. 이로 인해 직장 생활에서도 대인관계 문제는 매우 중요한 스트레스 요인이 되기도 하며 해결해야 하는 숙제로 여겨진다(김희숙, 박경란, 2010). 따라서 청년기 초기에 대인관계 능력 향상 및 대인관계에서 벌어지는 갈등을 관리하는 방법을 습득하는 것은 청년기에 요구되는 발달과업을 성취하는 데 실질적인 도움이 된다.

연구 4-1에서 검증되었듯, 중용은 자신의 중심을 잡고 타인을 받아들여 대인관계를 조화롭고 안정적으로 유지할 수 있는 중요한 요인이며, 긍정적 갈등해결과 관련된 변인이다. 이에 연구 4-2에서는 초기 청년기에 해당하는 대학생이나 대학원생 및 직장인 초년생에 해당하는 연령의 개인들을 대상으로 대인관계에서 중요한 역할을 하는 중용적 태도를 함양하기 위한 프로그램을 개발하고자

하였다. 프로그램의 목표는 심리학적으로 연구된 중용 개념을 사용한 훈련을 통해 대인관계 능력이 향상되도록 돕는 것이다. 중용적 태도를 기르기 위해서는 충분한 시간과 반복적 훈련이 필요하기 때문에, 본 연구에서는 그 첫 단계로 중용적 태도의 교육과 훈련이 중용적 태도의 증가에 효과가 있는지 탐색할 것이다. 논어를 읽는 훈련만으로도 인성 교육이 가능하다는 결과(김승룡, 채한, 이민경, 2017)를 통해 볼 때, 단기간에도 중용의 의미 및 심리학적으로 연구된 중용의 교육과 훈련도 효과가 있으리라 기대할 수 있다. 본 연구에서는 중용적 태도 함양 훈련을 총 4회기(주 1 회, 회기 당 2시간 총 8시간)로 구성하고, 회기 별로 중용의 하위 요인 별 교육과 활동을 실시할 것이다.

프로그램의 효과를 검증하기 위한 비교 집단으로 대인관계 문제에서 중요한 요인인 자기표현 및 자기주장을 함양하기 위한 훈련 집단을 선택하였다. 본 연구에서는 동양 문화권에서 동양적 개념을 사용한 중용적 태도와 서양적 훈련인 자기주장 훈련(Dwairy, 2004)을 대비시켜 효과 정도와 대인관계에서 더 효율적인 훈련이 있는지, 혹은 특정 문제에 더 맞는 훈련이 있는지를 검증하고자 하였다. 연구 4-1에서 한국형 대인관계 문제척도를 대학생들을 대상으로 측정한 결과, 전체 대인관계 문제와 비주장성은 세 번째로 상관이 높게 나타났으며, 김정옥, 권석만, 정남운(2000)이 대인관계 문제척도를 개발하기 위해 실시한 연구에서도 대인예민성, 비주장성, 비사교성 등의 하위 요인 중 평균 점수가 가장 높게 나타났다. 또한 비주장성은 정신과적 증상을 측정하는 SCL-90-R의 전체 심각도와의 상관에서 네 번째로 높은 상관을 보이고 있는 바, 비주장성 요인으로 인한 대인 관계 문제는 비교적 중요하다.

Wolpe(1958)는 자기주장이란 불안을 느끼지 않고 타인에게 자기감정을 적절히 표현하는 것으로 정의하였고, Clark(1979)은 남의 권리에 피해를 주지 않으면서 자기 자신을 편안하고 분명하며 자신감 있게 표현하면서 업무에 대한 적극적인 태도를 가지고 건설적인 비평과 도움을 주고받는 것이라고 정의하였다(조용애, 2009에서 재인용). 이에선 칭찬, 감동, 동의, 인정 등 긍정적인 감정표현과 서운함, 불쾌감, 분노 등의 부정적인 감정표현, 자신의 권리를 주장하고 비합리적인 요구를 거부하는 것이 해당된다. 이러한 자기주장은 상대방에게 자신의 생각, 감정 등을 알려 자신에 대한 이해를 높이고 신뢰할 수 있는 기회를 제공하며, 상대방에게 원하는 것을 적절하게 요청하거나 상대방의 변화를 유도해냄으로써 원만한 대인관계를 형성할 수 있고 자신의 정신건강에도 도움을 받을 수 있다(이지현, 2009).

동양 문화권에서 자기 주장이나 표현은 적게 하는 것이 권장되어 왔다. ‘말이 많으면 실수도 많다’거나 ‘가루는 칠수록 고와지고, 말은 할수록 거칠어진다’는 속담에서 알 수 있듯이 일반적으로 말이 많은 것은 단점으로 부각되며, 말이 적으면 신중하고 점잖다고 표현되어 장점으로 여겨지기도 한다. 심지어 식사 메뉴에도 통일성을 추구하듯 한국문화에서 자신의 생각과 욕구를 나타내는 것은 쉽지 않다. 또한, 한국의 대학생들이 대인 관계에서 자기주장 및 자기표현을 충분히 하지 못하는 것은 겸양이나 양보를 미덕으로 하는 동양 문화권의 영향으로도 볼 수 있다.

한편, 서양에서는 형평성을 존중하고 개인의 자유를 선호한다. 또한 현대 서양인들은 세상을 보다 분석적이고 원자론적 시각으로 바라보면서 사물을 주변 환경과 독립적인 것으로 이해한다. 서양식의 언어표현 또한 맥락보다는 하나의 ‘대상’에 초점을 맞추고 있어 많은 영역에서 자율권을 유지하면서 적극적인 논쟁을 하는 것이 선호된다(Nisbett, 2004). 이러한 서양 문화권에서 자기 주장은 대인관계 상황에서 요구되는 기술이다.

자기주장을 적절히 하는 것은 한 개인의 자존감 및 불안이나 분노 등의 정서 표현의 건강과 관련된다. Arkin(1981)에 따르면 불안한 사람들은 소외나 고립을 피하려는 자기 방어적 이유로 자기노출을 꺼린다고 주장하였다. 하지만 이런 전략은 부적응적 대인관계를 유도하여 자기 패배적 대인관계 패턴을 만든다(Meleshko & Alden, 1993). 따라서 Arkin(1981)은 불안 수준의 감소를 위해서 적절한 불안의 표현이 필요하다고 제안한다. 분노 또한 이와 유사하다. 자기주장훈련을 사용하여 대학생의 분노억제 및 분노표출 감소를 연구한 이경선과 손정락(2010)에 의하면 분노의 과도한 억제와 표출은 심혈관계 질환과 대인관계에서 부정적 영향을 주기 때문에 적절한 수준과 방법으로 자기주장을 하는 것이 정신건강에 도움이 된다.

자기주장 훈련 프로그램은 참가자들에게 자기주장 행동 뿐 아니라 정서적 안정, 자존감 향상 등에 효과가 있는 점이 이미 반복적으로 검증되어 왔기 때문에, 본 연구에서 비교집단을 위해 사용하기에 위험성이 크지 않은 프로그램으로 생각되었다. 연구에서 사용한 자기주장훈련은 하영석 등(1983)이 대학생을 대상으로 개발한 8회기의 프로그램을 인지, 정서, 행동의 요소를 연습하는 4회기로 수정한 것이다. 하영석의 프로그램은 인지적, 정서적, 행동적 훈련으로 나누어지는데 그 안에는 ‘자기 행동의 탐색과 구분’, ‘Ellis의 합리적 정서 이론에 근거를 둔 비주장행동의 비합리적 사고 찾기’, ‘이완훈련’, ‘행동변용이론에 근거한 모델

링(modeling), 관찰(observation), 역할극, 행동 연습 등'의 요소들이 들어있다. 하영석의 프로그램을 기반으로 하여 이후 여러 형태로 변형된 훈련들이 이루어져왔다. 이정선과 손정락(2010)이 분노 감정에 특화해서 개발한 8회기의 자기주장훈련이 있으며, 조용애(2009)가 중환자실 간호사를 대상으로 개발한 3회기 자기주장훈련 및 이지현(2009)이 기존의 자기주장훈련을 종합하여 당뇨병환자의 대인관계 스트레스 조절 방안으로 제시한 6~8회기의 자기주장훈련 프로그램이 있다. 수정된 프로그램들로도 그 효과가 검증되어 왔기 때문에 본 연구에서도 4회기로 수정하는데 무리가 없다고 보았다.

두 가지 집단 훈련의 구성에서 각각의 핵심 내용 이외에 집단 초기 라포형성 및 숙제의 회수, 각 회기에 사용한 방법적 측면을 동일하게 구성하였고, 두 집단에서 모두 동영상 촬영과 역할극 및 신체 반응을 관찰할 것이다. 이미 자기주장훈련 프로그램의 효과가 검증되어왔기 때문에 두 프로그램 모두 대인관계 문제 개선에 효과적일 것으로 예상할 수 있다. 그러나 내용적으로 보면 자기주장훈련이 중용의 시중 요인과 일부 관련되어 있으나, 균형과 안정을 의미하는 불편불의 및 타인에 대한 공감인 역지사지 요인에 대한 부분은 포함되지 않았다. 중용적 태도 함양 훈련은 자신의 모습에 대한 관찰 뿐 아니라 상황 파악 및 타인을 이해하는 것의 중요성과 연습도 강조하기 때문에 중용적 태도 함양 훈련이 사회적 상황에서 자신의 변인에 초점을 맞추는 자기주장훈련에 비해 대인관계 문제에서 감소 효과가 더 클 것으로 예상하였다. 또한, 자기주장 훈련이 자신의 비주장에 초점을 맞추어 적절히 주장하는 기술을 익히고 타인에서 자신의 생각이나 욕구 및 감정을 효과적으로 전달하는 방법을 연습하는 것에 비해, 중용에서는 상황 전체를 파악하고 상대를 공감하며 그것에 맞추어 자신을 조절하는 것을 배우게 된다. 이를 통해 중용 집단에서는 자기주장 집단에 비해 상대적으로 상대의 입장을 수용하고 공감하며, 갈등 상황에서 상대의 의견을 함께 고려하여 절충 혹은 통합하는 등의 긍정적 전략 및 행동을 습득한 기회가 더 많을 것으로 예상하였다. 또한 연구 4-1에서 중용적 태도는 갈등 해결 전략 및 행동에서 긍정적 전략과 행동과 유의미한 상관이 있었으나 부정적 전략 및 행동은 상관이 높지 않았다. 따라서 연구 4-2의 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 1. 중용적 태도 함양 훈련 집단과 자기주장훈련 집단 모두, 훈련 전에 비해 훈련 후의 삶의 만족도와 상태 자존감이 증가할 것이다.

가설 2. 중용적 태도 함양 훈련 집단과 자기주장훈련 집단 모두, 훈련 전에 비해 훈련 후의 대인관계 문제가 감소될 것이며, 중용 집단에서 변화량이 더 클 것이다.

가설 3. 중용적 태도 함양 훈련 집단은 자기주장훈련 집단에 비해 훈련 후 조망수용, 공감적 관심 및 긍정적 갈등 대처 전략 및 대처 행동의 증가 정도가 더 클 것이다.

방 법

연구 참여자

중용적 태도 및 자기주장 훈련 참여자는 서울소재 대학교 학생 및 일반인으로 구성된 28명이었다. 학내에서 심리학과 관련 과목 수강 중 안내를 받았거나, 학내 혹은 외부의 온라인 게시판에 게시된 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였다. 청년기에 대인관계 능력 향상 및 갈등 관리 방법의 습득이 중요한 바, 본 프로그램의 참여자의 연령을 만 33세 이하로 제한하였다.

전체 참여자 28명 중 총 6명이 회기 시작 전과 시작 이후 탈락하여 훈련의 효과 검증에는 최종적으로 4회기를 모두 참여한 22명의 응답만을 포함하였다. 22명 중 남성은 12명(55%), 여성은 10명(45%)이었다. 집단 별 분포를 보면 두 집단 모두 각각 남성이 6명, 여성이 5명이었다. 중용적 태도함양 훈련 집단에 참여한 11명의 평균 연령은 24.18세($SD=4.14$)였으며, 자기주장훈련 집단에 참여한 11명의 평균 연령은 21.27세($SD=2.49$)였다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1708/002-014).

측정 도구

중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ). 연구 1에서 개발한 척도를 사용하였다.

주장행동 평가척도(Rathus Assertive Scale). Rathus(1973)가 자기주장 정도를 평정하기 위해 제작한 척도를 하영석 등(1983)이 한국 실정에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 다만, 그 중 “안내양의 불친절한 점을 보면 바로 이야기해준다”와 같이 시대적으로 오래된 용어를 쓰는 경우가 있어 2009년 조용애가 수정한 버전을 사용하였다. 하영석 등이 보고한 내적 일관성 계수는 .95였고, 조용애가 보고한 내적 일관성 계수는 .86이었다.

한국형 대인관계 문제검사 단축형(Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scales: KIIP-SC). 연구 4-1에서 사용한 척도와 동일하다.

삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS). Diener, Emmon, Larsen과 Griffin에 의해 1985년에 개발되었으며, 국내에서는 1998년 조명환과 차경호가 번안하였다. 5문항으로 삶의 만족도에 대한 전반적인 인지적 판단을 7점 척도로 측정한다.

한국판 상태자존감척도(Korean version of State Self-Esteem Scale: K-SSES). 상태자존감을 측정하기 위해서 1991년 Heatherton과 Polivy가 개발한 20문항의 자기보고식 척도다. 박홍석과 이정미(2015)가 한국판으로 타당화한 것을 사용하였다. 원판 요인에서는 수행, 사회 및 외모/신체 요인으로 구성되었고 한국판으로 타당화한 척도에서는 2문항이 제외된 18문항의 수행, 사회 및 일반 자존감 요인으로 구성되었다. 본 연구에서는 20문항을 그대로 사용하였다. 박홍석과 이정미(2015)에 의해 보고된 내적 일관성 계수는 .89였다.

대인관계 반응성 척도, 공감척도(Interpersonal Reactivity Index: IRI). 연구 4-1에서 사용한 척도와 동일하다.

갈등해결전략척도(Modified Rahim Organizational Conflict Inventory-II: ROCI-II). 연구 4-1에서 사용한 척도와 동일하다.

갈등대처행동척도. 연구 4-1에서 사용한 척도와 동일하다.

프로그램 평가척도. 프로그램의 사후와 추후에, 프로그램에 대한 만족도, 이해도, 효과 정도와 프로그램 후와 추후 평가 사이 4주간 프로그램에서 배운 내용의 활용정도를 질문하였다. 모두 10점 척도를 사용하였다.

스트레스 사건 질문지. 프로그램의 사후와 추후에 중독측정치들에 영향을 줄 수 있는 스트레스가 있었는지 질문하였고, 구체적 사건과 스트레스 정도를 1에서 10까지 점수사이에서 평가하도록 하였다.

절차

프로그램의 참여자를 모집하기 위해 2017년 9월 1일부터 홍보문을 게시하여 9월 18일까지 1차로 총 15명의 참여자를 모집하였다. 사전 질문지를 바탕으로 집단 간 연령, 성별 및 각 척도별 기저선에 차이가 없도록 배치하였다. 이에 중용적 태도 함양 프로그램 집단에 7명, 자기주장훈련에 8명이 배치되었으나, 프로그램 시작 전에 각 집단에서 한 명씩 스케줄 및 건강 상 문제로 불참을 통보하여 총 13명으로 프로그램이 실시되었다.

이후 홍보를 지속하여 2차로 총 13명의 참여자를 모집하였다. 두 번째 집단은 화요일과 목요일로 나누어서 모집했는데, 화요일에 7명, 목요일에 6명이 각각 신청하였고, 사전 설문지를 분석한 결과 요일별로 구분한 집단 간 차이가 없어 화요일에 중용적 태도 함양 집단을, 목요일에 자기주장훈련 집단 프로그램을 실시하였다. 그러나 시작 전 중용 집단에서 스케줄 문제로 한 명이 불참을 통보하여 각 집단은 6명씩으로 진행되었다. 이에 중용적 태도 함양과 자기주장훈련 집단에서 각 2개씩 총 4개 집단 훈련이 실시되었고, 참여 인원은 각각 12명과 13명이었다.

집단은 4주 동안 주 1회 2시간씩 총 8시간으로 진행되었다. 집단의 진행자는 모두 임상심리전문가였다. 중용의 실증적 연구가 초기단계이며 본 훈련이 처음으로 만들어진 프로그램이었기 때문에, 중용적 태도 훈련은 내용을 가장 잘 숙지하고 있는 임상심리전문가인 본 연구자가 진행하였다. 자기주장훈련 집단은 2명의 임상심리전문가에 의해서 진행되었다. 진행자가 달랐기 때문에 집단 진행 후 자기주장훈련의 2개 집단사이에 집단 직후 주요 요인별 변화량 차이가 있는지 검증하였고, 유의미한 차이가 나타나지 않아 통합하여 분석하였다.

평가 자료는 프로그램 시작 전과 종료 후 그리고 종료 4주 후에 총 3차례 수집되었고, 사후와 4주후에 프로그램에 대한 평가 및 그간의 스트레스 사건을 조사한 것을 제외하고 모두 동일하였다. 훈련 시작 전에는 총 28명의 참여자가 지원하였으나, 집단 시작 전 3명의 지원자가 스케줄 문제 및 건강 상 문제로 참여하지 않았다. 또한 집단 시작 후 중용 집단에서 1명, 자기주장훈련 집단에서 2명이 탈락하였다. 그 중 중용 집단의 1명은 1회기 이후 내용은 밝히지 않은 개인적 사유로 참여하지 못하였다. 자기주장훈련 집단에서는 1회기 후 1명, 2회기 후 1명이 탈락하였는데, 전자는 집단 장소에 대한 불편감이 있었으며, 후자는 군입대로 더 이상 참여하지 못하였다. 사전, 사후 및 추후 설문지를 모두 완료한 참여자는 22명이었다.

중용적 태도 함양 프로그램의 구성

중용적 태도 함양을 위한 내용은 연구 1, 2, 3 및 4-1의 연구 결과들을 바탕으로 구성하였다(표 29, 부록 3). 예를 들면, 연구 1의 결과에서 중용적 태도가 마음챙김과 관련되어 있는 측면이 있었으며, 연구 4-1에서 대인반응척도에서 조망수용, 공감적 관심과 상관을 나타낸 것 등을 통해 실제 훈련에 적용할 연습을 결정하였다.

1회기에는 중용의 개념을 설명하고 연구 1, 2 및 3에서 심리학적으로 연구된 내용을 소개하였다. 중용은 살아가는데 주변과 지속적으로 조화와 균형을 이루려고 노력하는 것으로 주변 상황 및 나를 계속 관찰하면서 적절한 행동을 하는 것이며, 이를 위해 관점의 유연성과 나의 정서를 조절하면서 표현하는 것, 역지사지의 자세로 상대를 공감하는 것 등을 설명하였다. 이후 각 회기들을 중용 척도의 하위요인으로 나타난 ‘시중(時中)’, ‘불편불의(不偏不倚)’ 및 ‘역지사지(易地思之)’ 요인의 자세한 교육과 활동으로 구성하였다. 교육 내용의 연결 상 ‘시중’ 회기 이후 ‘역지사지’ 연습을 하는 것이 적절하여, 불편불의 요인의 교육을 맨 마지막 4회기에 실시하였다.

2회기 ‘시중’ 교육에서는 요인분석을 통해 구성된 요인의 개념과 해당 문장을 실생활과 연계하여 설명하였다. 주변 상황과 맥락을 자신 위주가 아니라 객관적으로 파악하는 것과, 그 맥락 내에서 자신의 행동을 균형 있게 바라보는 것이 중요함을 교육하고 그에 맞는 훈련을 실시하였다. 국내에서 개발된 눈치척도(이

표 29. 중용적 태도 함양 프로그램의 내용 개요

회기	회기 별 교육 및 훈련 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> • Ice-breaking 및 자기소개 • 중용의 의미와 심리학적으로 연구된 내용들을 소개하고 중용의 3요인을 교육함 • 연구 2의 결과를 소개하여 중용과 성격 특성들의 관계를 설명함
2	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 번째 ‘시중(時中)’ 요인의 교육 • 객관적 상황 파악 및 맥락에 따른 이해 설명을 위해 시지각 자료를 제시함 • 맥락 파악을 측정할 수 있는 척도를 실시하여 참여자 자신에 대해 살펴보도록 함 • 3인 모둠을 구성하여 대화를 나누는 모습을 1인당 3개의 관점에서 동영상 촬영(정면/뒷모습/전지적 위치)
3	<ul style="list-style-type: none"> • 두 번째 ‘역지사지(易地思之)’ 요인의 교육 • 3인 모둠을 구성하여 제시된 시나리오 및 자신의 대인관계 어려움 경험을 소재로 한 역할극 훈련, 역지사지 적용
4	<ul style="list-style-type: none"> • 세 번째 ‘불편불의(不偏不倚)’ 요인의 교육 • 균형을 잡는 운동 기기 체험을 통해 신체적인 균형 잡기 감각을 경험함 • 자신의 감각, 생각 및 감정의 알아차림 연습

영혼, 2014; 조규관, 권태우, 김경원, 2016; 허재홍, 박원주, 2013)를 조합하여 실시하여, 스스로 주변 파악 능력이 어느 정도인지 판단하도록 도왔다. 이후 실제 훈련으로는 동영상 촬영을 실시하였다. 시공간적 조망수용 능력 및 시지각 자극이나 자신의 신체적 위치를 정신적으로 위치변형시키는 능력이 사회 인지나 공감능력과 상관을 보이며, fMRI 등의 뇌영상 연구에서도 시지각적 조망이나 변형 능력과 공감 능력에 관련된 뇌 부분이 일치한다는 등의 최근 연구(Gronholm, Flynn, Edmonds, & Gardner, 2012; Mattan, Rotshtein, & Quinn, 2016; Sulpizio et al., 2015; Thirioux, Jorland, Bret, Tramus, & Berthoz, 2009; Tomei, Besson, & Grivel, 2017)를 통해 시지각적으로 다른 관점에서 조망하는 것이 맥락을 객관적으로 파악하고 공감 능력을 향상시킬 수 있다고 판단하였다. 따라서 주변 상황을 객관적으로 파악하고, 자신의 모습도 잘 파악하도록 돕기 위해, 자신의 ‘정면’과 ‘뒷모습’ 및 이야기하고 있는 상대와 나의 옆모습을 사진의 위인 ‘전지적 시점’에서 촬영하도록 하였다. 더불어 교육 설명과 훈련 전후로

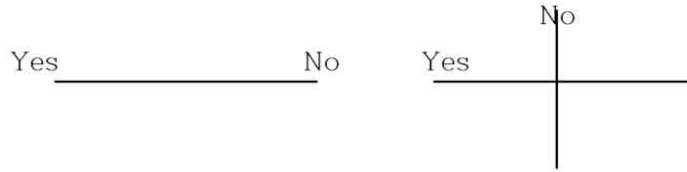


그림 8. 양극구조와 이원구조

맥락에 따라 다르게 볼 수 있는 사진 등을 활용하여 관점 유연성 등을 추가로 설명하였다. 관점 유연성은 이수원과 이영훈(1989)의 태도연구와 이수원(1997)의 중용 연구를 바탕으로 하나의 사안에 대해 “예” 혹은 “아니오”가 양극단에 있는 양극성 구조가 아니라 “예”와 “아니오”가 각각의 스펙트럼을 가진 이원적 구조임을 설명하였다(그림 7). 이에 비추어 우울과 행복의 정서도 다른 차원에서 움직이는 정서임을 사진을 통해 설명하였다.

3회기에서는 ‘역지사지’ 요소를 교육하고 훈련하였다. 나와 다른 것에 대해 열려있는 태도를 보이고 공감과 배려를 하는 내용을 교육하고 공감의 개념을 설명하였다. 이수원(1997)이 중용을 실천하기 위한 기본 태도로 강조한 것은 역지사지인데, 이것은 타인의 입장이 되어 보는 것이다. 이수원(1997)은 대인관계 갈등 상황에서 타인의 입장이 그 사람의 ‘역할’ 때문이라고 설명하였고, 역할극을 통해 사회적 갈등이나, 어떤 이슈에 대한 태도나 입장을 연구하였다(김태준, 이수원, 1992; 이수원, 이영훈, 1989; 이영훈, 2011). 따라서 역할극이 역지사지 요소를 연습하도록 하는데 효과적일 것으로 판단하였다. 3회기 훈련에서는 진행자가 제시한 시나리오와 참여자들이 작성한 자신의 대인관계 어려움 장면내용을 바탕으로 2번의 역할극을 실시하였다.

마지막으로 ‘불편불의’의 4회기에서는 내적인 안정이나 치우치지 않는 태도 등을 교육하였다. 중용의 균형은 ‘역동적 균형’임을 강조했고, 계속 돌아가는 팽이를 예로 들어, 중용은 스스로 계속 돌지만 멀리서 보면 멈춰있는 듯 안정적으로 보이는 상태임을 설명하였다. 이를 위해서는 자신이 치우치진 않았는지, 어떠한 상태인지 지속적으로 파악하는 것이 중요할 것으로 보고, 자신을 관찰하는 연습을 실시하였다. 먼저, 위에 올라서서 균형을 잡는 운동기구를 사용하여 실제 신체적 균형 잡기의 감각을 경험하도록 하였다. 신체적 감각을 살펴보는 이유는 우리가 살아가는 모든 경험은 ‘살아진 세계(lived world)’로 ‘체험’하는 것과 관련되기 때문이다(Merleau-Ponty, 1945/2002). 신체화 된 경험(embodied experience)은 최근 인지과학에 영향을 받아 활발히 논의되는 체험주의 철학과

신체중심 심리치료(body-focused psychotherapy) 등의 흐름에 맞추어 상당한 관심을 받는 주제다. 이는 신체적/물리적 경험과 분리되기 어려운 정신/심리적 경험에 큰 관심을 두고 있다. 노영진(2013)도 유학적 가치를 ‘경험적으로 책임 있는 철학’으로, 즉 여전히 살아있는 덕목으로 현재를 사는 개인들에게 부합하는 방식으로 재구성 할 것으로 제안한다. 더불어 앞서 2회기에서 참고한 논문들을 바탕으로 자신의 신체적 관찰이 심리적 과정에 영향을 줄 수 있다고 판단하였고, 연구 4-1에서도 신체적 표상과 상관을 보이고 있는 점을 고려하여, 신체적인 균형잡기 연습을 사용하였다.

또한 자신의 감각, 생각 및 정서를 알아차릴 수 있는 훈련을 실시하였다. 이는 김정규(2010)가 개발한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program, GRIP)에서 사용하는 ‘알아차림 훈련’의 일부를 차용하였다. 알아차림 훈련은 지금 현재 여기에서 느껴지는 감각, 생각, 정서를 “나는 _____를 알아차립니다”라는 문장 내에 넣어서 표현하게 하는 연습이다. 각 회기별 더 자세한 내용은 부록에 제시하였다.

자기주장훈련 프로그램의 구성

자기주장훈련도 중용적 태도함양 훈련과 마찬가지로 4회기로 구성하였다. 하영석(1983)이 대학생을 대상으로 개발한 8회기의 자기주장훈련을 인지, 정서, 행동의 요소를 연습하는 4회기로 수정하였다. 4회기의 기본적 구조와 1회기의 집단원 인사, 동영상 촬영, 역할극 등의 훈련 틀, 숙제의 회수는 동일하게 구성하였다. 하영석(1983)의 자료를 기반으로 진행한 훈련의 내용은 부록에 첨부하였다(부록 4).

먼저 1회기에서는 중용 집단과 마찬가지로 자기주장의 기본 개념을 교육하였다. 주장과 비주장 행동의 개념을 설명하고 비주장 행동과 관련된 인지, 정서 및 행동적 요소를 간단히 교육하였다. 2회기에서는 인지적 요소를 교육하고 훈련하였다. 자기주장훈련의 인지적 요소는 비주장과 관련된 자신의 비합리적 신념을 탐색하는 것이다. 이를 위해 중용 집단과 마찬가지로 질문지를 사용하였다. 3회기에서는 3인 모둠을 구성하여 서로 간의 주장 행동을 평가하고 피드백하면서 동영상을 촬영하였다. 단, 자기주장훈련에서는 중용적 태도 함양과 달리 자신의 정면만 촬영하였다. 4회기에서는 마지막으로 비주장과 관련된 ‘정서’인

표 30. 자기주장훈련 프로그램의 내용 개요

회기	회기 별 교육 및 훈련 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> • Ice-breaking 및 자기소개 • 주장과 비주장의 의미를 설명하고, 비주장과 관련된 인지, 정서 및 행동의 3요인을 간단히 소개함 • 주장/비주장 상황의 내용을 알아보는 퀴즈 실시
2	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 번째 ‘인지적’ 요인의 교육 • 여러 비주장 상황에 대해 그것이 인지, 정서 및 행동 중 어떤 요소와 관련되어 있는지 파악 • 자신의 경험을 적고 그것이 어떤 요소와 관련되어 있는지 탐색하고 그와 관련된 자신의 비합리적 신념을 탐색하고 대안을 찾음
3	<ul style="list-style-type: none"> • 두 번째 ‘행동’ 요인의 교육 • 3인 모둠을 구성하여 자신의 모습을 서로 평정하여 피드백하고, 동영상 촬영함(정면)
4	<ul style="list-style-type: none"> • 세 번째 ‘정서’ 요인의 교육 • 주장행동을 방해하는 정서로 ‘불안’을 다룸 • 자기 진술문과 신체적 이완훈련

불안을 다루었다. 자기 진술문을 사용하였고, 신체적 측면에서 접근하여 신체 이완 훈련을 실시하였다. 자기주장훈련의 개요는 표 30에 제시하였다.

분석

집단 간 사전 동질성 검증, 개입조건에 따른 차이검증 및 종속측정치들의 변화량 간 상관 분석 실시하였다.

결 과

두 집단의 사전 동등성 검증

두 집단의 사전 동등성 검증을 위해 집단 간 비교를 실시하였다(표 31). 그

결과, 두 집단의 남녀구성비율과 연령을 비롯하여 각 측정치들에서 모두 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 또한 효과크기의 값도 모두 0.50 이하의 중간 효과 이하로 나타났다(Cohen, 1988). 다만, 두 집단 간 연령 변인에서 차이의 경향성이 나타났다, $t(20)=2.00$, $p=.060$, Cohen's $d=0.85$.

표 31. 중용 및 자기주장훈련 집단의 사전 동등성 검증

	중용 ($n=11$)	자기주장 ($n=11$)	t	Cohen's d
연령	24.18(4.14)	21.27(2.49)	2.00	0.85
중용적 태도	60.63(8.52)	63.55(7.89)	0.91	0.36
시중(時中)	26.18(3.66)	27.73(5.00)	0.83	0.35
불편불의(不偏不倚)	15.09(4.48)	16.27(2.57)	0.76	0.32
역지사지(易地思之)	19.09(3.08)	19.55(3.30)	0.33	0.14
중용실천노력도	72.64(11.47)	71.82(10.94)	0.17	0.07
자기주장정도	85.09(19.69)	89.91(18.12)	0.60	0.25
대인관계 문제	106.27(15.28)	102.36(20.81)	0.50	0.21
삶의 만족도	24.00(4.80)	22.91(6.41)	0.45	0.19
상태 자존감	64.64(10.48)	68.45(15.19)	0.69	0.29
공감 능력				
조망수용	23.27(4.84)	23.73(4.82)	0.22	0.10
공감적 관심	22.45(4.30)	24.27(4.92)	0.92	0.39
개인적 고통	21.45(3.08)	21.64(3.78)	0.12	0.06
갈등해결전략				
긍정적 전략	36.09(5.58)	35.64(4.80)	0.21	0.09
부정적 전략	28.73(4.90)	29.73(3.07)	0.57	0.24
갈등대처행동				
긍정적 행동	37.73(6.23)	38.55(4.55)	0.35	0.15
부정적 행동	30.45(4.55)	32.18(7.70)	0.64	0.27

주. 갈등해결전략의 긍정적 전략=절충+통합/협력, 부정적 전략=지배/경쟁+회피, 갈등대처행동의 긍정적 행동=이성적 대처+긍정적 감정표현, 부정적 행동=회피+부정적 감정, 행동 표출.

두 집단 간 프로그램 평가 및 측정 기간 사이의 스트레스 비교

프로그램 사후 및 추후 평가에서 프로그램의 만족도, 효과정도, 이해도 및 활용도를 측정하였다. 또한, 중속측정치들에 영향을 줄 수 있는 측정 시기 간 발생한 스트레스 사건을 조사하였다(표 32).

프로그램 사후에 평가한 프로그램의 만족도와 도움의 정도 및 프로그램이 끝난 후부터 추후 평가를 실시하기까지 4주 동안 훈련한 내용을 적용한 정도는 증용적 태도함양 훈련 집단과 자기주장 집단이 차이가 없었다. 그러나 프로그램 내용을 이해하는데 얼마나 쉬웠는지에 대한 질문에서는 자기주장훈련 집단이 높았으며, 효과크기의 값이 1.10으로 매우 크게 나타났다(Sawilowsky, 2009).

표 32. 증용 및 자기주장훈련 집단 간 프로그램 평가 및 스트레스 정도 비교

평가변인	증용집단 (n=11)	자기주장집단 (n=11)	t	Cohen's d
만족도	8.73(1.27)	7.27(2.15)	1.93	0.83
도움정도(효과정도)	8.45(1.44)	6.82(2.48)	1.89	0.80
시중(時中) 혹은 인지	8.36(1.36)	8.18(1.54)	-	-
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	8.91(1.22)	8.00(2.10)	-	-
역지사지(易地思之) 혹은 행동	8.45(1.04)	7.73(1.56)	-	-
이해의 용이함	8.27(1.35)	9.45(0.69)	2.59*	1.10
시중(時中) 혹은 인지	7.82(1.25)	8.45(0.69)	-	-
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	8.36(1.21)	8.73(0.79)	-	-
역지사지(易地思之) 혹은 행동	8.09(1.14)	8.73(1.01)	-	-
변화의 요인(명,%)				
시중(時中) 혹은 인지	1(9.1)	6(54.5)	-	-
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	7(63.6)	3(27.3)	-	-
역지사지(易地思之) 혹은 행동	3(27.3)	2(18.2)	-	-
사후-추후 기간 적용정도	6.36(1.03)	6.27(2.41)	0.12	0.05
사전-사후 기간 스트레스 정도	6.83(1.17)	7.57(1.13)	1.15	0.64
사후-추후 기간 스트레스 정도	7.11(1.36)	7.17(2.79)	0.52	0.03

* $p < .05$.

즉, 자기주장훈련 내용이 훨씬 더 쉬웠던 것으로 보여, 추후 중용 훈련에서 교육 내용을 더욱 쉽게 이해할 수 있도록 보완이 필요할 것으로 생각된다. 하위 요소별 도움 정도를 보면, 중용적 태도 함양에서는 불편불의 요인의 훈련이 도움이 되었으며, 자기주장훈련에서는 인지적 요인의 훈련이 도움이 되었다고 보고하였다. 실제 변화의 요인으로 선택한 비율 또한 불편불의와 인지적 요인에서 가장 높게 나타났다.

프로그램 사후 및 추후 평가시기에 측정 시기 사이에 종속측정치에 영향을 미칠 수 있는 스트레스 정도를 조사한 결과, 두 집단의 차이가 없어 비교 분석에서 이를 고려하지 않았다.

집단 내 훈련효과 분석

가설 1을 검증하기 위해 두 집단에서 각각 사전-사후-추후 간 종속측정치를 분석하였고, 각 시기 간 변화량 차이를 검증하였다(표 33~36).

중용적 태도 함양 집단의 훈련 효과 분석

중용적 태도 함양 집단의 사전, 사후 및 추후에 따른 변화를 검증하게 위해 종속측정치에 대한 반복측정 분산분석을 실시하였다(표 33). 먼저 사전-사후-추후 시기의 측정치들을 비교하였다. 훈련의 주요 내용인 중용적 태도와 실천 노력도가 유의미하게 상승하였고, 선형모형을 검증한 결과에서도 유의미하게 나타나 추후 이러한 경향성이 지속될 가능성이 시사됐다, $F(1,10)=13.31$, $p=.004$, 부분 $\eta^2=.57$, $F(1,10)=7.87$, $p=.019$, 부분 $\eta^2=.44$. 또한 훈련의 내용이 아니었던 자기주장정도도 유의미하게 상승하여, 중용 훈련이 자기주장을 증가시키는데 영향을 준 것으로 보인다.

훈련을 통해 주로 기대했던 효과인 대인관계 문제가 크게 감소하였고, 선형모형 검증 결과도 유의미하게 나타나 중용적 태도 함양 훈련이 대인관계 문제를 낮추는데 효과적일 뿐 아니라 그 효과가 지속될 수 있음을 확인하였다, $F(1,10)=23.00$, $p=.001$, 부분 $\eta^2=.70$. 또한 삶의 만족도와 상태 자존감도 유의미하게 증가하였다. 공감능력의 경우에는 중용훈련을 통해 시기에 따라 개인적 고통

이 감소하는 정도는 유의미하였으나, 조망수용 및 공감적 관심이 유의미하게 증가하지는 않았다. 그러나 조망수용 능력의 경우, 증가하는 경향성은 나타나고 있었다, $F(2, 9)=2.91$, $p=.078$, 부분 $\eta^2=.23$.

갈등 해결 전략 및 대처 행동에서는 세 시기 간 측정치들의 변화량이 유의미하지 않았다. 그러나 부정적 대처 행동의 경우 감소하는 경향이 나타났으며, 선형모형을 통한 검증 결과 추후 그러한 경향성이 지속될 것으로 기대되었다, $F(1, 10)=14.32$, $p=.004$, 부분 $\eta^2=.60$.

그 다음으로 시기에 따른 개별적 효과를 탐색하기 위해 사전-사후, 사후-추후 및 사전-추후의 변화량을 구분하여 검증하였다(표 34). 사전-사후 시기의 중용적 태도와, $t(10)=4.72$, $p=.006$, Cohen's $d=1.57$, 중용실천노력, 삶의 만족도와

표 33. 측정시기에 따른 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 비교

종속변인	중용적 태도 함양 집단($n=11$)				
	사전	사후	추후	F	부분 η^2
중용적 태도	60.36(8.52)	72.18(6.54)	70.09(5.77)	12.86***	.56
시중(時中)	26.18(3.66)	30.73(3.80)	30.00(3.41)	7.02**	.41
불편불의(不偏不倚)	15.09(4.48)	18.45(2.58)	18.18(1.83)	8.81**	.47
역지사지(易地思之)	19.09(3.08)	23.00(2.72)	21.91(1.97)	8.15**	.45
중용실천노력	72.64(11.47)	77.73(8.43)	80.91(6.19)	4.86*	.33
자기주장	85.09(19.69)	94.45(16.10)	96.18(13.27)	4.63*	.32
대인관계문제	106.27(15.28)	89.09(11.50)	83.27(11.52)	17.46***	.64
삶의 만족도	24.00(4.80)	26.64(3.53)	26.18(4.87)	3.59*	.26
상대 자존감	64.64(10.48)	73.91(8.42)	73.36(10.03)	6.00*	.38
공감 능력					
조망수용	23.27(4.84)	25.73(3.90)	26.09(3.08)	2.91	.23
공감적 관심	22.45(4.30)	23.82(3.99)	24.45(3.47)	0.80	.07
개인적 고통	21.45(3.08)	19.36(3.29)	18.91(2.91)	5.78*	.37
갈등해결전략					
긍정적 전략	36.09(5.58)	38.64(3.67)	38.00(3.13)	2.37	.19
부정적 전략	28.73(4.90)	28.27(4.61)	27.36(3.64)	0.38	.04
갈등대처행동					
긍정적 행동	37.73(6.23)	39.27(5.64)	40.00(4.05)	1.56	.14
부정적 행동	30.45(4.55)	26.09(6.04)	25.91(3.24)	3.17	.24

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

상태 자존감이 모두 유의미하게 상승하였고, 대인관계 문제와, $t(10)=5.29$, $p<.001$, Cohen's $d=1.27$, 개인적 고통이 감소하였다. 그 외에도 공감적 관심, 부정적 전략 및 긍정적 행동을 제외한 나머지 변인들이 효과 크기 0.50 이상의 증감을 보였다.

사후-추후 시기에는 중용실천 노력만이 유의미한 수준으로 상승하여, $t(10)=1.87$, $p=.009$, Cohen's $d=0.43$, 훈련이 중용적 태도를 계속 유지하려는 동기에 영향을 준 것으로 나타났다. 그 외 유의미한 수준으로 상승한 경우는 없었으나, 대인관계 문제의 감소 정도가 중간 이상의 효과크기를 보였다, $t(10)=1.47$, $p=.171$, Cohen's $d=0.51$

표 34. 측정시기 별 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 차이 비교

종속변인	사전-사후		사후-추후		사전-추후	
	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
중용적 태도	4.72**	1.57	0.92	0.34	3.65**	1.34
시중(時中)	3.51**	1.22	0.54	0.20	3.00*	1.08
불편불의(不偏不倚)	4.39**	0.92	0.46	0.12	2.57*	0.90
역지사지(易地思之)	3.61**	1.35	1.12	0.46	2.80*	1.09
중용실천노력	1.62	0.51	1.87*	0.43	2.81*	0.90
자기주장	1.95	0.52	0.83	0.12	2.57*	0.66
대인관계문제	5.29***	1.27	1.47	0.51	4.80**	1.70
삶의 만족도	2.84*	0.63	0.48	0.11	1.74	0.45
상태 자존감	2.84*	0.98	0.23	0.06	2.68*	0.85
공감능력						
조망수용	1.83	0.56	0.31	0.10	2.21	0.70
공감적 관심	0.98	0.33	0.39	0.10	1.05	0.26
개인적 고통	3.07*	0.66	0.71	0.14	2.49*	0.85
갈등해결전략						
긍정적 전략	1.91	0.54	0.78	0.11	1.35	0.42
부정적 전략	0.31	0.10	0.57	0.22	0.81	0.32
갈등대처행동						
긍정적 행동	1.25	0.26	0.54	0.15	1.67	0.43
부정적 행동	1.86	0.82	0.08	0.04	3.78**	1.15

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

사전-추후 시기에는 중용적 태도와 실천노력도, 자기주장정도 및 상태자존감이 유의미하게 상승했고, 대인관계문제와 개인적 고통, 부정적 행동이 유의미하게 감소하였다. 즉, 중용훈련으로 인한 대인관계 문제와 부정적 대처 행동의 감소 및 상태 자존감의 증가와 개인적 고통의 감소가 훈련 이후에도 이어질 수 있음을 확인하였다.

자기주장훈련 집단의 훈련 효과 분석

비교집단인 자기주장훈련 집단의 훈련 효과를 검증하였다. 먼저 사전-사후-

표 35. 측정시기에 따른 자기주장훈련 집단의 종속측정치 비교

종속변인	자기주장훈련($n=11$)				
	사전	사후	추후	F	부분 η^2
중용적 태도	63.55(7.89)	66.82(7.25)	66.82(9.55)	1.16	.10
시중(時中)	27.73(5.00)	28.73(4.20)	28.73(4.63)	0.48	.05
불편불의(不偏不倚)	16.27(2.57)	16.64(3.01)	17.55(3.50)	1.04	.10
역지사지(易地思之)	19.55(3.30)	21.45(2.81)	20.55(3.91)	1.72	.15
중용실천노력	71.82(10.94)	73.91(11.61)	71.64(10.65)	0.40	.04
자기주장	89.91(18.12)	101.36(14.03)	100.27(11.39)	5.56*	.36
대인관계문제	102.36(20.81)	87.55(12.14)	81.45(15.19)	5.00*	.33
삶의 만족도	22.91(6.41)	23.73(6.44)	25.09(6.19)	1.89	.16
상태 자존감	68.45(15.19)	70.00(12.22)	70.91(13.49)	0.28	.04
공감 능력					
조망수용	23.73(4.82)	24.18(4.26)	24.45(4.03)	0.29	.03
공감적 관심	24.27(4.92)	24.00(4.86)	24.36(5.14)	0.14	.01
개인적 고통	21.64(3.78)	19.73(3.44)	20.45(3.08)	2.78	.22
갈등해결전략					
긍정적 전략	35.64(4.80)	40.45(5.09)	34.90(4.20)	2.26	.20
부정적 전략	29.73(3.07)	27.00(4.65)	26.18(3.54)	5.14*	.34
갈등대처행동					
긍정적 행동	38.55(4.55)	40.45(5.09)	37.82(7.00)	1.08	.10
부정적 행동	32.18(7.70)	26.18(8.48)	27.00(6.80)	3.40	.25

* $p < .05$.

추후 시기의 종속측정치들을 반복측정 분산분석을 사용하여 검증하였다(표 35). 그 결과 자기주장의 정도가 유의미하게 상승했고, 선형 모형 검증을 통해 그 경향성이 지속될 것임이 확인되었다, $F(1, 10)=7.79$, $p=.019$, 부분 $\eta^2=.44$. 자기주장 훈련은 대인관계 문제의 감소와 부정적인 갈등해결전략의 감소에도 효과적으로 나타났으나, 삶의 만족도와 상태자존감의 변화는 유의미하지 않았다.

그 다음으로 각 시기별 차이를 분석하였다(표 36). 먼저, 사전-사후 시기를 살펴보면, 자기주장정도가 유의미하게 상승하여, $t(10)=2.39$, $p=.038$, Cohen's $d=0.71$, 훈련이 잘 진행되었음을 알 수 있었다. 대인관계 문제의 감소, 갈등 해결에 있어서 긍정적 전략의 상승과 부정적 행동의 감소가 유의미하게 나타나 자기주장훈련이 대인관계 문제에 효과적으로 나타났다.

표 36. 측정시기 별 자기주장훈련 집단의 종속측정치 차이 비교

종속변인	사전-사후		사후-추후		사전-추후	
	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
중용적 태도	1.70	0.43	0.00	0.00	1.02	0.37
시중(時中)	0.85	0.22	0.00	0.00	0.80	0.21
불편불의(不偏不倚)	0.56	0.13	0.85	0.28	1.35	0.42
역지사지(易地思之)	2.38*	0.62	1.00	0.26	0.76	0.28
중용실천노력	0.65	0.19	0.96	0.20	0.06	0.02
자기주장	2.39*	0.71	0.44	0.09	2.79*	0.68
대인관계문제	2.42*	0.87	1.29	0.44	2.35*	1.15
삶의 만족도	0.68	0.13	2.05	0.22	1.57	0.43
상태 자존감	0.40	0.17	0.50	0.07	0.63	0.17
공감능력						
조망수용	0.49	0.10	0.28	0.07	0.72	0.16
공감적 관심	0.44	0.06	0.65	0.07	0.10	0.02
개인적 고통	1.88	0.53	1.08	0.22	1.63	0.35
갈등해결전략						
긍정적 전략	3.25**	0.97	1.88	0.52	0.06	0.02
부정적 전략	2.19	0.69	0.63	0.20	4.04**	1.07
갈등대처행동						
긍정적 행동	1.04	0.39	1.55	0.43	0.36	0.12
부정적 행동	2.35*	0.74	0.29	0.11	2.52*	0.71

* $p<.05$. ** $p<.01$.

한편, 사후-추후 시기에는 종속측정치들의 긍정적인 유의미한 변화는 나타나지 않았다. 오히려, 갈등 해결의 긍정적 전략이 비교적 크게 감소하는 양상이 나타났다, $t(10)=1.88$, $p=.092$, Cohen's $d=.52$.

마지막으로 사전-추후 시기의 분석에서 보면 결과적으로 자기주장 정도가 유의미하게 상승했고, 대인관계 문제, 갈등 해결에서의 부정적 전략 및 부정적 행동이 유의미하게 감소하였다. 유의미하지 않았으나, 삶의 만족도가 중간 효과 정도로 상승하여 자기주장 훈련이 삶의 만족도를 높이는 역할을 했음을 알 수 있었다. 한편, 긍정적 전략과 행동은 오히려 다소 감소하였다. 결과적으로 자기주장훈련이 갈등 해결 시 부정적 측면을 감소시켜 대인관계에 효과적이었으나, 긍정적 전략이나 행동에는 영향을 미치지 못했던 것으로 판단된다.

집단 간 훈련효과 분석

다음으로 가설 2와 3을 검증하기 위해 두 집단의 세 차례 측정 시기 및 사전-사후, 사후-추후 및 사전-추후 시기 별 종속측정치 변화에서 차이가 있는지 분석하였다(그림 8~13). 집단 간 측정시기에 따른 상호작용효과는 나타나지 않았다. 사전-사후 시기에 따른 차이 검증 결과, 중용적 태도에서만 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 유의미하였다, $F(1, 20)=7.304$, $p=.014$, 부분 $\eta^2=.27$. 특히 중용적 태도의 불편불의 요인에서 상호작용 효과가 두드러졌다, $F(1, 20)=8.912$, $p=.007$, 부분 $\eta^2=.31$.

그 다음으로 두 집단의 사전-사후 및 사전-추후 시기에 따른 차이 검증을 실시하였다. 그 결과 상호작용효과가 유의미한 종속측정치는 없었다. 다만, 갈등 대처 행동의 개별 하위 요소인 이성적 대처에서 사전-추후 시기에 유의미한 상호작용효과가 나타나 중용 훈련이 이성적 대처능력을 기르는데 자기주장훈련에 비해 효과적이었던 것으로 보인다, $F(1, 20)=9.474$, $p=.006$, 부분 $\eta^2=.32$.

표본 수가 적어 통계적으로 유의미하지 않았을 가능성이 있다고 판단되어, 두 집단의 사전-사후 및 사전-추후 측정치 변화량의 평균을 비교하고 효과크기를 산출하였다. 대인관계 문제 감소량 비교에서 모두 효과 크기가 작아 중용집단이 자기주장집단에 비해 대인관계 문제의 감소에 더 효과적일 것이라는 가설 2는 검증되지 않았다.

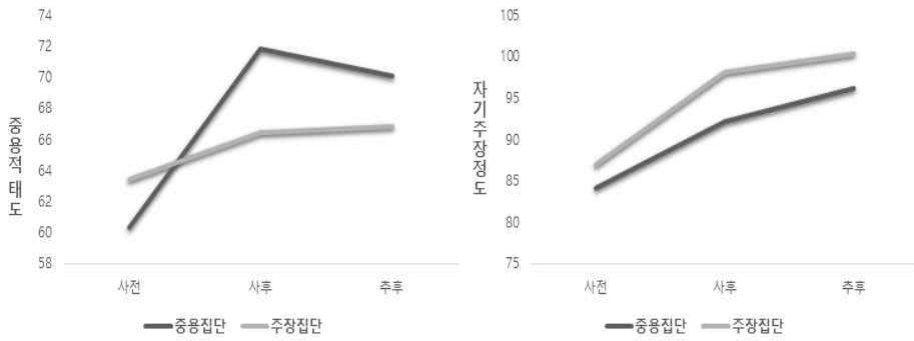


그림 9. 측정시기 별 중용적 태도 및 자기주장정도의 변화

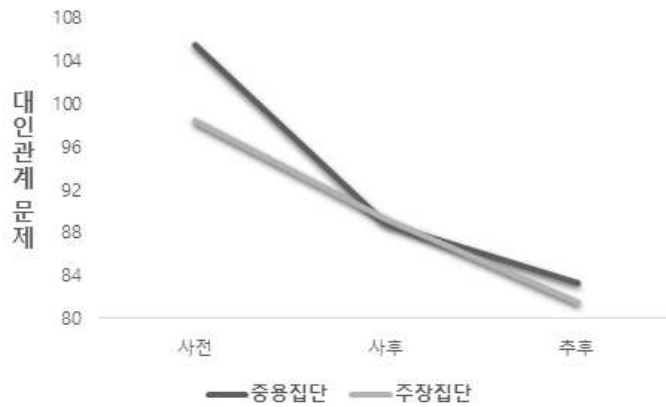


그림 10. 측정시기 별 대인관계 문제 변화

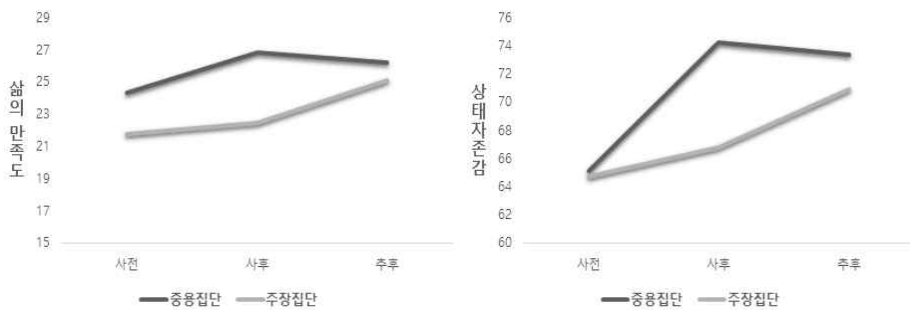


그림 11. 측정시기 별 삶의 만족도와 상대자존감 변화

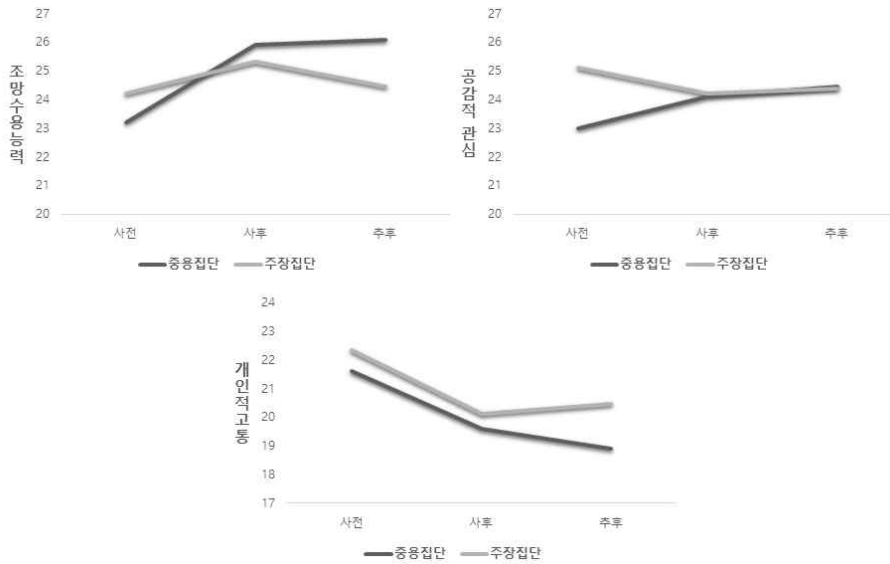


그림 12. 측정시기 별 조망수용능력, 공감적 관심 및 개인적 고통의 변화

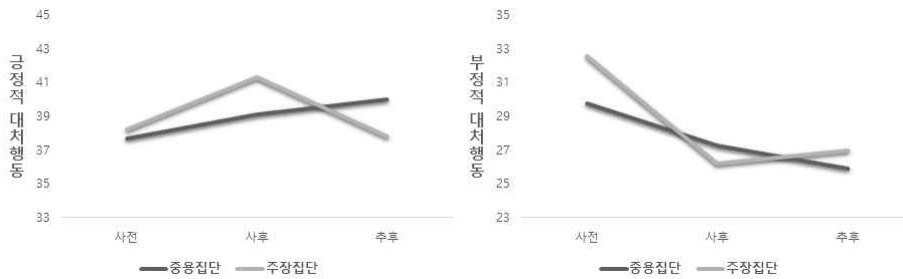


그림 13. 측정시기 별 긍정 및 부정적 대처행동 변화

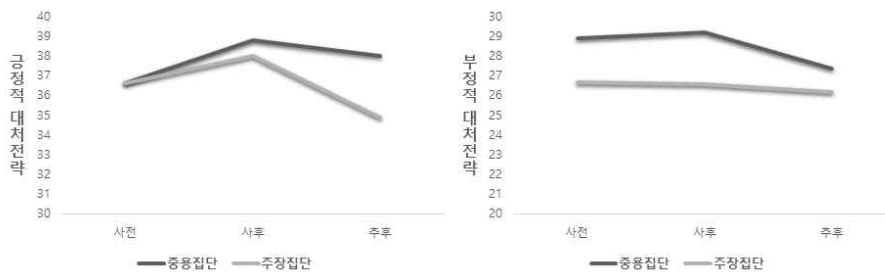


그림 14. 측정시기 별 긍정 및 부정적 대처전략 변화

그 다음으로 조망수용과 공감적 관심의 변화량을 비교하였다. 사전-사후 및 사전-추후의 변화량 비교에서 중용집단의 조망수용 능력의 변화가 자기주장집단에 비해 중간 효과 이상으로 나타났다, $t(20)=1.22$, $p=.237$, Cohen's $d=0.52$, $t(20)=1.08$, $p=.295$, Cohen's $d=0.46$. 공감적 관심의 비교에서도 중용집단의 변화량 평균과 자기주장집단의 변화량 평균이 중간 효과정도의 차이를 보였다, $t(20)=1.28$, $p=.214$, Cohen's $d=0.55$, $t(20)=0.69$, $p=.498$, Cohen's $d=0.29$.

한편, 그림 11을 통해 살펴보면, 조망수용과 공감적 관심 및 개인적 고통의 경우 중용 집단에서 각각 긍정적인 방향으로 변화를 보인 후 그 변화 경향이 유지되었다. 그러나 자기주장집단에서는 조망수용과 개인적 고통이 훈련 직후에는 늘거나 줄어 긍정적 방향으로 변화하였으나, 추후에는 다시 감소 혹은 상승하여 효과가 유지되지 않았다. 특히 공감적 관심은 훈련 후 저하되어, 자신에게 집중한 훈련이 타인에 대한 공감의 정도를 다소 저하시켰을 수 있다.

갈등 해결 전략 및 대처 행동에 대해서도 두 집단의 변화량 평균을 비교하였다. 두 집단 간 사전-사후 시기의 긍정적 전략과 대처 행동의 변화량 차이 분석 결과, 효과 크기가 작게 나타났다. 그러나 사전-추후 시기의 변화량 비교에서 중용 집단의 상승 정도에서 자기주장훈련 집단에 비해 긍정적 전략과 대처 행동 모두에서 중간 효과 이상의 차이를 보였다, $t(20)=0.87$, $p=.392$, Cohen's $d=0.37$, $t(20)=1.24$, $p=.231$, Cohen's $d=0.53$. 추가적으로 부정적 전략과 대처행동의 변화량도 비교하였다. 그 결과 사전-사후 및 사전-추후에서 모두 자기주장 집단에서 부정적 해결 전략의 변화량이 중용 집단보다 더 큰 경향이 있었다, $t(20)=1.18$, $p=.252$, Cohen's $d=0.40$, $t(20)=1.15$, $p=.264$, Cohen's $d=0.49$.

갈등해결 전략도 그림 12를 통해 살펴보았다. 중용 집단은 긍정 및 부정적 전략이 훈련 후 다소 상승하였고, 이후 부정적 전략이 상대적으로 크게 감소하였다. 자기주장집단의 경우는 훈련 직후 긍정적 전략이 상승하였으나, 4주후에는 오히려 사전보다 더 감소하였고 부정적 전략은 세 시기에서 대체로 유사하였다.

그림 13의 갈등 대처행동에서는 중용집단의 경우, 추후 시기로 갈수록 긍정적 행동은 계속 상승하고, 부정적 행동은 지속적으로 감소하였다. 그러나 자기주장 집단에서는 긍정적 행동은 상승하였다가 줄어들었고, 부정적 행동은 줄었다가 약간씩 늘어나는 양상을 보였다.

위의 결과를 종합하면 통계적으로 유의미하지 않았으나, 차이 비교 시 중간 정도의 효과 크기를 나타내 가설 3의 경향성을 확인하였다고 볼 수 있다.

중속측정치 변화량 간의 상관

중용적 태도가 증가한 정도가 대인관계 문제 감소 및 갈등 전략과 행동의 중속측정치에 영향을 주었는지 알아보기 위해 변화량 상관을 분석하였다(표 37). 연구 1-3 및 2에서 중용적 태도가 연령과 유의미한 상관을 나타냈기 때문에, 집단 훈련 전후 순수한 변인 간 영향만을 알아보려고 연령을 통제하였다.

중속측정치들을 살펴본 결과, 표본의 수가 적어 유의미한 상관이 나타나는 변인이 없었다. 그러나 중간 효과 이상을 의미하는 .3을 기준으로 해석하면, 중용적 태도의 변화량은 대인관계 문제, 조망수용과 개인적 고통, 갈등 해결의 긍정적 전략의 변화량과 관련되어 있었다. 즉, 중용적 태도가 증가하면, 대인관계 문제가 줄어든다는 것을 알 수 있었다. 또한, 중용적 태도가 증가하면 대인관계 조망수용 능력도 증가하였다. 그러나 감정적 상황을 마주할 때 느끼는 고통감의 증가와도 관련되었다. 하위 요인별로 보면 조망수용은 시중 및 역지사지 요인의 증가와 관련되었다. 개인적 고통의 경우에는 시중 및 역지사지 요인의 증가와 함께 상승된 측면이 있었다. 더불어, 중용적 태도의 증가는 갈등상황에서 긍정적 전략을 더 많이 사용하는 것과 관련되어 있었다. 그 중 역지사지 요인의 경

표 37. 중용적 태도 함양 집단의 사전-사후 변화량 상관($N = 11$)

	중용적 태도	시중(時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)
대인관계문제	-.44	-.48	-.22	-.26
삶의 만족도	.20	.52	-.43	.09
상태 자존감	.25	.28	.24	.05
공감능력				
조망수용	.41	.51	.42	.00
공감적 관심	-.02	.10	.07	-.22
개인적 고통	.46	.51	-.14	.53
갈등해결전략				
긍정적 전략	.56	.44	.45	.42
부정적 전략	.11	.26	-.11	.00
갈등대처행동				
긍정적 행동	-.01	-.23	.12	.20
부정적 행동	-.25	-.13	-.03	-.41

우 대인관계 갈등상황에서 부정적 정서 표출이나 행동 및 회피를 의미한 부정적 대처행동의 감소와 관련되어 있었다. 대인관계에서 타인의 입장을 고려하고 배려하는 것이 부정적 정서를 표출하거나 회피해버리는 행동을 줄이는 것으로 보인다.

한편, 중용적 태도 전체와 삶의 만족도는 낮은 상관을 나타냈다. 이는 하위 요인들의 상관이 각각 상반된 방향으로 나타난 것 때문일 수 있다. 시중 요인의 증가로 삶의 만족도도 상승하지만, 불편불의 요인의 태도 증가는 오히려 삶의 만족도의 감소와 관련되었다. 요인에 내포된 의미로 볼 때 불편불의 경우 지속적으로 자신을 관찰하면서 행동이나 표현, 정서를 조절하는 과정이 포함되어 있기 때문에 4주라는 짧은 기간 동안 오히려 만족도가 저하되는 방향으로 영향을 미쳤을 수 있어 보인다. 참여자들이 중용 훈련 후 “조심스러워졌다”거나 “숨쉬는 것을 의식하듯이 나를 관찰하여 의식하면 어색하고 불편하다”, “신중해졌다”는 표현을 한 것이 이를 뒷받침할 수 있다. 앞서 프로그램 평가에서 참여자들은 불편불의 요인이 가장 도움이 되었다고 보고하였으나, 통계적인 분석을 통해서도 시중 요인의 변화가 대인관계 문제 및 삶의 만족도와 자존감 등에 더 많은 영향을 미친 것으로 나타났다.

논 의

연구 4-2에서는 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 효과를 검증하였다. 비교집단으로는 대인관계 영역 뿐 아니라 자존감이나 삶의 만족도에서 지속적인 효과를 보여 온 자기주장훈련 집단을 선택하였다. 유교적 개념인 중용적 태도를 함양하는 훈련이 동양적 행동 특성을 반영한다고 생각했기 때문에, 자신에 초점을 맞추어 주장행동을 증가시키는 서양적인 대인관계 능력 향상 훈련인 자기주장집단(Dwairy, 2004)을 비교하였다.

한 회기 당 2시간으로 구성된 4회기의 프로그램을 실시했고, 프로그램의 사전, 사후 및 프로그램이 끝난 4주 후에 중용과 자기주장, 대인관계 문제, 공감능력, 대인 갈등시의 대처 전략과 행동 및 삶의 만족도와 상태자존감을 측정하였다. 사전-사후-추후의 결과를 분석한 결과 두 집단 모두 중용적 태도와 자기주장 정도가 상승하였을 뿐 아니라, 대인관계 문제가 감소되었다. 그러나 삶의 만

족도와 자존감의 증가는 중용 집단에서만 유의미하게 나타났다. 통계적으로 유의미하지는 않았으나, 자기주장집단에서 삶의 만족도 상승은 중간정도의 효과크기를 보여 자기주장의 증가가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 주는 경향이 있다고 해석할 수 있다.

그럼에도 자기주장집단에서 자존감이나 삶의 만족도가 유의하게 상승하지 않은 것은 기존 연구들과는 다른 결과다. 이는 자기주장 능력을 향상시키고자 하는 참여자를 모집한 것이 아닌, 일반적 대인관계 혹은 수업의 실습 참여점수를 얻고자 하는 참여자들을 모집하였고, 자기주장 향상을 원하였더라도 무선 배정에 따라 중용 집단에 참여했을 수 있어, 참여자들의 동기와 사전 자기주장정도의 수준이 기존의 연구들과 달랐을 가능성과 관련될 수 있다. 또한, 추가적으로 변화량 상관을 분석한 결과를 통해 보면, 자기주장훈련으로 삶의 만족도나 자존감이 상승하고, 비주장은 줄어들었으나 지배 등과 같은 대인관계 문제 영역이 증가한 측면이 있어, 이와 같은 것이 부정적 영향으로 작용하여 효과를 상쇄했을 가능성이 있다. 더불어 기존 8회기 집단에 비해 본 4회기 집단에서는 프로그램에서 배운 기술을 실제 생활에서 적용할 수 있는 기회 및 훈련 내에서 충분히 익힐 수 있는 시간이 적어, 배운 것을 적용한 뒤 얻을 수 있는 자신감 획득을 위한 시간이 충분치 않았을 수 있을 것이다.

중용집단에서 사전-사후, 사후-추후 및 사전-추후 시기의 대응 t 검증을 실시한 결과, 사전-사후에는 대인관계 문제 감소, 삶의 만족도와 상태자존감의 증가 및 공감 척도의 개인적 고통 수준이 유의미하게 낮아졌다. 사전-추후 결과에서는 부정적인 갈등 대처 행동도 유의미하게 줄어들어 중용적 태도 함양 훈련이 대인관계 문제의 감소와 부정적 대처 행동의 감소 뿐 아니라 삶의 만족도와 자존감을 증대시키는 효과가 있음이 시사되었다. 대학생들을 대상으로 한 학기동안 다른 개입 없이 논어 읽기를 한 것만으로도, 단순한 기본 한문 교육을 받은 집단에 비해 인성이 함양되었다는 연구(김승룡 등, 2017)와 대학의 교양 강좌를 통해 인간관계의 내용을 교육하고 소그룹 훈련을 병행하여 심리적 성숙 및 인간관계의 만족도, 의사소통, 신뢰감 등의 영역에서 효과를 보였다는 연구(송명자, 이현립, 2008) 결과를 통해보더라도, 총 8시간의 짧은 회기였지만 중용의 교육과 훈련이 효과적이었다고 볼 수 있을 것이다.

자기주장훈련도 대인관계에 효과적이었다. 시기별 대응 t 검증을 통해, 자기주장훈련은 대인간 갈등 해결 시 사용하는 부정적 전략과 행동을 감소시킨 것으로 나타났다. 이러한 결과는 서양과는 문화적 영향이 다른 국내에서도, 자기주

장훈련을 통해 고등학생이나 대학생, 중환자실 간호사, 당뇨병 환자, 지적 장애 및 불안 장애 등의 정신장애 환자 등 다양한 연령과 직업군에서 주장능력을 비롯한 대인관계 능력과 불안 및 분노 감소, 스트레스의 감소, 자기옹호의 증가에 효과가 있었다는 기존의 연구와 일치한다(권성민, 이철구, 이현림, 2003; 김성희, 1982; 이재섭, 이재욱, 최승숙, 2011; 이경선, 손정락, 2010; 조용애, 김금순, 2013; 한금선, 임희수, 양보겸, 정혜경, 서용진, 2005).

두 훈련 간 차이분석에서는 대인관계 문제와 공감 및 긍정적 갈등 대처 변인에서 유의미한 상호작용효과가 없어 가설 2와 3은 지지되지 않았다. 하지만 효과크기를 고려하면, 중용 훈련이 자기주장집단에 비해 공감 능력의 증가 및 대인관계 갈등 상황에서 긍정적 전략과 행동을 증가시키는 데 더 효과적일 수 있다.

한편, 자기주장훈련은 대인관계 갈등 해결의 부정적 전략과 행동에서 중용훈련에 비해 더 큰 감소를 보였다. 이러한 차이는 앞서 언급한대로 자기주장훈련의 내용이 개인의 비주장적인 행동에 집중하여 교정하는 훈련에 초점이 맞추어져 있기 때문으로 보인다. 그러나 자기주장집단에서 긍정적 전략과 행동은 훈련 직후에 증가하였다가, 4주후 측정 시에는 오히려 사전에 비해 감소했고, 부정적 행동도 훈련 직후 감소하였다가 추후에 증가하는 양상을 보이고 있었다. 즉, 부정적 행동이 줄어드는 것과 긍정적 행동이 늘어나는 것은 서로 독립적일 수 있고, 자기주장훈련의 효과가 단기적일 수 있어 중용훈련에 비해 효과의 범위가 좁고, 지속기간이 짧을 수 있다.

참고로 중용 집단에서 사전-사후보다 사후-추후 및 사전-추후에서 증가가 두드러진 측정치는 중용 실천노력도였다. 즉, 자기 스스로 일상에서 중용적 태도를 실천하고자 노력하고 중용의 개념을 지속적으로 의식하는 정도가 훈련 직후보다 그 후에 계속 증가하였다는 것은 중용 훈련이 삶의 기술을 넘어 삶의 태도에 영향을 주었다고 볼 수 있다. 윤호균(2008)과 장성숙(2008)이 한국인에게 맞는 상담을 제안하면서 치료모델보다는 수행모델을, 그리고 삶의 전반적 태도에 영향을 미치는 상담을 강조했던 것과 일정 부분 일치되는 결과다.

한편 중용적 태도 함양 훈련의 효과를 구체적으로 분석하기 위해 프로그램 사전-사후 변화량의 상관을 산출하였다. 그 결과 중용적 태도를 함양하는 것은 대인관계 문제 및 부정적 행동을 감소시키고, 공감 능력을 향상시켰다. 각 요소별 훈련의 효과를 세분화하여 분석한 결과, 시중(時中) 훈련은 공감척도의 조망수용과 .51의 상관을 나타냈고, 긍정적 전략과도 .44의 정적 상관을 보여, 시중

(時中)의 훈련이 주변 상황을 다양한 입장에서 균형 있게 파악하고 통합적이고 타협적 갈등 해결 전략을 사용하는 경향을 향상시켰다고 볼 수 있었다. 초등학생을 대상으로 동영상 클립 활용하여 관점채택 변화를 유도한 연구(김은향, 2012; 이정인, 2015)에서 동영상을 활용한 개입이 효과적이었다는 결과를 보면, 본 훈련에서 활용한 3가지 관점에서의 동영상 촬영도 효과가 있었다고 볼 수 있다. 그러나 이 훈련이 조망수용 뿐 아니라, 주변 상황과 맥락을 정확히 파악하고 그에 맞추어 자신의 행동을 조절하는 시중의 능력을 직접적으로 함양시켰는지에 대해서는 추가적인 검증이 필요하다. 추후에는 훈련 참여자의 지인이 평가한 행동 평가 도구를 함께 사용하여 각기 다른 관점에서 동영상을 촬영하는 것이 맥락 파악의 정확도와 행동 조절 및 적절성을 증가시키는 직접적인 영향이 있는지 파악하는 것이 필요하겠다.

불편불의(不偏不倚) 요소의 교육과 훈련 내용에는 신체나 감각부터 시작하여 자신의 생각과 감정을 관찰하는 것과, 관찰을 바탕으로 자신의 마음이 치우치거나 기울어지지 않았는지 살펴서 안정적으로 마음을 가다듬는 연습이 포함되어 있다. 분석 결과 불편불의 요인은 긍정적 갈등해결이나 조망수용을 증가시켰으나, 삶의 만족도는 저하시켰다. 또한 연구 1과 3의 결과를 고려하면, 개인적 공통 요인은 중용과 유의미한 상관을 보일 것으로 예상되었지만, 관련이 없게 나타났다. 연구 1과 3에 따르면, 자신을 지속적으로 살펴보고 마음을 균형 있게 유지하는 것은 정서조절에 긍정적 영향을 미치나, 한편으로는 부정적 자기초점적 주의를 높여 자연스러운 욕구와 감정을 억제하는 역할도 할 수 있었던 것으로 보인다.

자기초점적 주의를 내적으로 생성된 자기 관련 정보에 주위의 초점을 두는 것이다(Ingram, 1990). 자기초점적 주의에는 부적응적 자기초점주의와 적응적 자기초점주의가 있다. 부적응적 자기초점적 주의를 보이는 사람들은 자기몰입과 경직성이 높고, 자기에 대한 생각에 지향되어 있어 반추가 증가되어 우울이나 불안이 상승한다(신현균, 2006; 이인혜, 2008; 이지영, 2011; Clark & Wells, 1995; Ingram, 1990; Nolen-Hoeksema, 1991). 그러나 적응적인 자기초점적 주의를 마음챙김과 관련되어, 자신의 생각과 감정을 관찰하는 것을 통해 자기에 대한 통찰을 높여 심리적 성숙을 이끌며, 자신 뿐 아니라 자신의 다른 다양한 측면과 외부에 쉽게 주의를 전환시켜 적응적 정서조절에 도움이 된다(박성현, 이승연, 2008; 이지영, 2011).

연구 1과 4-1의 결과를 통해 중용적 태도는 마음챙김 및 자신과 타인에게 균

형 있게 주의(attention)를 두어 정서적 혼란에 압도되지 않는 것과 관련되어 있음을 밝혔다. 따라서 중용적 태도는 적응적 자기초점적 주의와 관련될 수 있다. 하지만 본 훈련에서 자기초점적 주의가 정서적 혼란과 관련은 없으나 삶의 만족도를 저하시킬 수 있다고 나타난 것은, 자기에게 주의를 두는 훈련으로 생성될 수 있는 자동적 부정적 사고 등의 불편감에 대해 충분히 개입하지 못했을 가능성을 시사한다. 마음챙김 수준이 높은 경우 자기초점적 주의가 심리적 안정감에 도움이 되지만, 마음챙김 수준이 낮은 경우는 오히려 심리적 안정감의 저하를 가져왔다는 연구 결과를 참고하면(박성현, 성승연, 2008), 추후 불편불의(不偏不倚) 요인의 훈련에 마음챙김의 요소와 부정적 사고에 대한 인지적 개입을 더 추가할 필요가 있다. 더불어 사전의 심리적 상태에 따라서 자기초점적 주의가 부정적으로 작용할 수도 있고, 긍정적으로 작용할 수도 있기 때문에(Carr, Teasdale, & Broadbent, 1991), 훈련 전 참여자의 상태를 파악하는 것이 중요할 것으로 보인다.

마지막으로 역지사지(易地思之) 요인의 증가는 긍정적 전략의 증가 및 부정적 행동의 감소에 효과적이었다. 그러나 공감 척도의 개인적 고통도 함께 증가하여 타인의 입장에 서보고 나와 다른 것을 수용하거나 타인을 배려할 때 상황에 흔들리지 않는 훈련은 충분히 이루어지지 않았던 것으로 보인다. 이러한 결과는 정서조절에 긍정적 역할을 하는 불편불의 요인의 훈련이 부족했던 것과도 관련될 수 있다. 앞선 연구들에서 중용의 하위 세 가지 요인은 .5에서 .6정도의 비교적 높은 상관을 보였다. 이는 중용의 세 요인이 구분될 수는 있으나, 결국 중용적 태도는 세 요인이 모두 적절히 조합된 상태라는 것을 의미한다고 볼 수 있었다. 위의 결과도 결국 중용적 태도를 잘 발휘하려면, 역지사지의 증가와 함께 불편불의 요인도 충분히 훈련되어야 한다는 것을 의미한다.

분석 결과를 종합하면, 중용적 태도 함양 훈련의 가장 큰 보완점은 실제 중용적 태도 함양과 관련된 구체적 행동 예시와 훈련이다. 이는 훈련의 이해용이도가 자기주장훈련에 비해 낮은 점과 집단 참여자들의 실제 반응(예, “실생활에서 중용을 어떻게 적용해야하는지 구체적인 행동 팁이 있으면 좋겠다.”, “신입사원 때 전무님과 바둑을 두었는데, 처음에는 저드려야지라고 생각했지만 하다보니 승부욕이 생겨서 이겨버렸다. 그럴 때 중용적 태도를 취한다는 것은 어떻게 하는 것인지?” 등)을 통해 나타났다. 또한, 갈등 대처 전략과 행동의 변화에서 훈련 직후 그 차이가 충분히 크지 않은 것과 자기주장훈련 집단에 비해 부정적 전략이나 행동의 감소량이 작았던 것이 결국 구체적 행동이나 훈련의 부족과

관련된다고 보이기 때문에, 추후 훈련에는 구체적 내용들의 보완이 필요하다.

두 번째로는 참여자들의 사전 심리 적응 수준과 주호소 문제를 파악하여, 훈련 요소들의 순서를 바꿀 수 있도록 모듈별로 구성하는 것이 요구된다. 중년 여성을 대상으로 행복 증진을 위한 활동들을 개인주의적 요소들(개인-초점적 요소)과 집단주의적 요소들(집단-초점적 요소)로 나누어 살펴본 윤성민과 신희천(2013)의 연구를 비롯하여, 자기초점적 주의와 관련된 연구 결과들(박성현, 성승연, 2008; Carr et al., 1991)에서 심리적으로 취약한 경우 개인주의적 요소들이나 개인의 불안정한 측면을 먼저 보완하는 것이 중요하다고 제안된 것을 고려하면, 중용적 태도 함양 훈련에서도 효과를 높이기 위해 참여자의 특성에 따라 순서를 바꾸는 것이 도움이 될 것이다. 즉, 개인적인 심리적 안정이 더 필요한 경우 훈련의 순서를 불편불의와 같은 개인적 요소를 먼저 배치하고 이후 역지사지(易地思之)와 시중(時中)이라는 집단적 요소를 훈련하는 것이 효과적일 것이다.

세 번째로는 상황을 파악하는 것과 자신을 살펴보는 것을 균형 있게 연습하고, 자기초점적 주의가 부정적으로 작용하는 것을 방지하기 위해 마음챙김이나 부정적 자동적 사고에 대한 교육 및 개입을 추가해야 할 것이다.

마지막으로 향후에는 훈련 기간을 늘릴 필요가 있다. 4회기의 훈련 동안 참여자들은 사후 및 추후에도 계속 효과를 나타냈으나, 프로그램이 짧아 훈련 내용을 실생활에 적용하여 익숙해지는 데는 부족했던 점이 보고되었다. 더불어 하위 요소별 분석에서 세 요소가 모두 조합되는 것이 중용적 태도의 긍정적 효과를 증대시킬 수 있다고 제안된 바, 세 가지 요소를 충분히 연습하여 모두 잘 작용하도록 익숙해질 시간이 필요하다. 따라서 교육과 훈련의 내용을 보충하여 조금 더 긴 회기의 프로그램 구성이 요구된다.

종 합 논 의

본 논문에서는 유교에 대한 심리학적 연구를 시도하였다. 동양 사상을 서양적 방법론으로 이해하려는 시도가 많이 이루어지고 있지만, 문화 특성에 대한 이해 외에 일상생활에서 유학의 개념을 실용적으로 적용하기 위한 연구들은 충분하지 않다. 그러나 현대 한국인들에게 언어 습관이나 조직 문화를 비롯한 생활의 많은 영역에서 유교는 여전히 많은 영향을 미치고 있어(권석만, 1997; 김시천, 2016, 송재룡, 2014; 심백섭, 2005; 최상진 등 1999), 유교를 삶에 적용할 수 있는 실용적인 방향에서 연구하는 것은 한국인들에 맞는 심리적 틀과 치료적 접근을 제시하는데 큰 가치가 있을 것으로 생각된다.

유학의 개념 중 일반인에게 친근하면서도 실천성이 높은 중용(中庸)을 연구의 핵심 주제로 선택하였다. 유학적 개념을 심리학적 방법론을 사용하여 연구하는 것에는 위에서부터 시작하여 아래로 향하는 이론적 접근과 아래로부터 위로 향하는 경험적 접근이 있다(최상진 등, 1999). 두 접근은 상호 보완적이기 때문에, 이 두 가지 접근을 수렴하여 연구를 진행하였다. 우선 현대 심리학적 개념들을 통해 중용의 특성을 밝히고, 적응적 역할을 탐색하였다. 그리고 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 대인관계 영역을 중심으로 그 효과를 검증하였다. 이러한 과정을 통해, 좋은 개념이지만 모호하고 현실적으로 실천이 어렵게 느껴지는 중용을 구체화하였고, 교육과 훈련을 통해 중용적 태도를 함양할 수 있는 프로그램을 개발하였다.

중용은 유학 사상의 근본이다(금장태, 2003a). 중용이란 마음이 치우치거나 기울지 않게 하고, 맑고 고요하게 안정되게 유지하며, 적절하게 감정과 행위를 표현하여 객관적 상황과 이상적 조화를 달성하는 것이며, 이를 일상적으로 항상 유지하려고 노력하는 것이다(이기동, 2010a; 이수원, 1997; 장승구 등, 2004). 또한 중용은 앎과 판단함에 있어 모든 극단의 상황을 충분히 고려하고 전체적으로 파악하여, 상황에 맞게 자연스럽게 우리나라의 조화로운 행동으로 역동적으로 실천하며 근원적으로 나를 끊임없이 변화시키는 것이다(김용옥, 2011a, 2011b; Yang & Chun, 미발표; Yao et al., 2010에서 재인용).

위의 내용을 바탕으로 중용을 삶속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 선택하는 태도로 정의하고, 인지, 정서, 동기라는 현대 심리학적 개념들로 정리하였다. 그 결과 중용은 인지적 유연성과 변증법적 사고 및 적절한 정서 표현을

포함하는 행동을 지속적으로 선택하는 태도로 볼 수 있었다.

연구 1은 이론적 접근과 경험적 접근을 수렴한 중용 척도의 제작 과정으로, 세 개의 연구로 진행하였다. 연구 1-1에서는 이론적으로 구분했던 틀을 적용하여, 일반인들이 실제 경험하고 있는 중용이 어떻게 나타나는지 알아보았다. 그 결과, 대체로 인지적 측면의 응답 비율이 높았으나, 인지, 정서, 동기의 심리적 인 이론 틀에 중복으로 분류되는 경우가 50%에 가까워 실제 중용은 세 가지 영역의 복합적인 모습으로 나타났고 볼 수 있었다. 한편, 중용은 실천이 어려운 추상적인 개념일 뿐이라거나, 회색분자 같은 것이라고 생각하는 경우도 전체의 17%에 해당되어 일반인들에게 중용은 이상적이고 좋은 개념이지만 실제 생활에서 구현하는 것은 어렵고 불가능하다고 여겨지기도 하였다.

연구 1-2와 연구 1-3에서는 대학생과 일반인을 대상으로 중용 척도를 개발하고 타당화하였다. 이론적으로 검토된 내용과 연구 1-1에서 수집된 응답들을 기반으로 문항을 구성했고, 중용을 연구하는 전문가들의 평정을 거쳐 37개의 예비 문항을 선택하였다. 이를 대학생들에게 실시하여 3요인 구조의 19문항 중용 척도를 개발하였다. 이후 일반인을 대상으로 중용 척도와 타당도 검증을 위한 척도들을 실시하였다. 함께 실시한 척도는 현대 심리학적 개념으로 중용을 해석한 내용을 기반으로 선택하였다. 또한 대학생 집단을 대상으로 대만에서 개발된 중용 척도들을 실시하였다. 그 결과 검사-재검사 신뢰도와 수렴타당도 및 공인타당도가 확인되어 중용 척도는 3요인 구조로 이루어진 19문항으로 제작 완료되었다.

연구 1에서 개발한 중용 척도는 ‘시중(時中): 조화’, ‘불편불의(不偏不倚): 균형’ 및 ‘역지사지(易地思之): 공감’의 3요인으로 구성되었다. 시중(時中) 요인은 상황을 다양한 관점에서 유연하게 파악하고 그에 맞는 행동을 하는 것이며, 불편불의(不偏不倚)은 치우치거나 기울지 않는 안정된 상태를 지속적으로 유지하는 균형/안정이다. 마지막으로 역지사지(易地思之)는 나와 다른 혹은 나로부터 극단에 있는 것도 포용 및 관용할 수 있는 자세이며, 결국 이를 통해 일차원상의 양극단의 중간이 아닌 이차원상의 질적인 변화점을 지향하는 윤집궐중(允執厥中)을 취하게 된다. 즉, 여기서의 중(中)은 양극단과 거리를 두지만 양극단을 포용하고 있는 상태로(이수원, 1997), 한편으로는 불편불의(不偏不倚) 요인에서 추구하는 안정된 상태이고, 중화나 중절 및 시중(時中)이기도 하다. 연구 1의 분석에서도 이 세 요인이 .5~.6의 비교적 높은 상관을 보였듯이, 중용이란 세 요인끼리 어느 정도는 독립적이지만 결국 모두 통합되어 함께 나타나는 것으로 여

겨진다.

연구 2에서는 중용 척도를 사용하여, Big Five 성격특성 및 성격 강점들과 중용의 관계를 탐색하였다. 대학생과 일반인을 대상으로 연구했고, 그 결과 중용적 태도는 Big Five 요인 및 성격 강점 대부분과 유의미한 정적 상관을 보였다. Big Five 성격특성은 삶의 만족도나 삶의 질, 행복 및 긍정 정서와 관련되어 있으며(국승희, 2004; Aghababaei & Arji, 2014; Costa & McCrae, 1988), 성격 강점도 실증적 연구를 통해 개인의 행복 및 삶의 만족도와 관련된다(권석만, 2011; Park et al., 2004). 따라서 중용적 태도를 취하는 것은 전반적인 삶의 만족이나 행복감을 경험하는데 도움이 될 수 있다.

분석 결과들을 종합하여 중용적 태도를 대인관계적인 측면, 자기실현적 측면 및 지혜의 측면 등 세 개로 정리하였다. 중용은 외향성과 우호성 및 자애나 정의의 강점들과 상관을 보였다. 특히 VIA 성격 강점의 요인분석 연구들에서 중용과 높은 상관을 보인 강점들이 ‘대인관계(interpersonal)’로 명명되어 있기도 하여(Bradar & Kashdan, 2010; Peterson et al., 2008; Ruch et al., 2010), 대인관계적 측면은 중용의 중요한 특성 중 하나로 보인다.

또한 중용은 대학생과 일반인 집단에서 모두 성실성 및 초월과 높은 상관을 나타냈다. 성실성은 자기 수양(self-discipline)과 목표를 정하고 계획을 세워 행동하는 경향성을 의미한다. 또한 초월 덕목은 인간의 실존을 넘어 우주와 관계를 맺으면서 개인의 삶을 의미 있게 하고 삶을 확장시키는 것을 뜻한다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009). 이런 측면에서 중용은 한 개인이 내포하고 있는 근원적 가능성을 수용하고 이를 최대한 표현하고 실천하며, 더 나아가 자기 전체를 통합하는 자기실현적 측면을 담고 있다고 볼 수 있다.²⁷⁾

세 번째로 중용은 지혜로 볼 수 있다. 중용은 Big Five의 개방성/지성과 성격 강점 중 지혜덕목, 특히 하위의 ‘지혜 및 통찰력’이나 ‘판단 및 비판’과 유의미한 정적 상관을 보였다. 성격 강점에서 지혜 덕목은 더 나은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 것을 의미하는데, 지혜나 통찰력은 다른 덕목의 구현을 지원하는 덕목으로도 여겨진다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009). 한편, 한국인의 지혜개념을 연구한 김민희와 민경환(2011)에 의하면 한국적 지혜의 특질은 ‘인지적 역량’, ‘절제와 균형’, ‘긍정적 인생태도’ 및 ‘공감적 대인관계’의 네 가지다. 이 중 ‘절제와 균형’ 및 ‘공감적 대인관계’는 중용의 하위요인인 균형/안

27) 『中庸』 1장. 天命之謂性 率性之謂道 修道之謂教 道也者 不可須臾離也 可離 非道也 是故 君子戒愼乎其所不睹 恐懼乎其所不聞 莫見乎隱 莫顯乎微 故 君子 慎其獨也

정의 ‘불편불의(不偏不倚)’ 및 공감/포용의 ‘역지사지(易地思之)’ 요인과 유사하였고, 연구 1-3의 결과에서도 중용 척도는 한국적 지혜를 측정하는 김민지혜척도와 매우 높은 상관을 나타냈다. 따라서 중용은 그 자체로 한국적인 지혜이기도 하며, 앞의 두 가지 중용의 특성인 대인관계의 형성과 유지 및 자기실현을 돕는 측면도 있다.

한편, 연구 1-3과 연구 2에서 수집된 자료를 인구통계학적 변인들로 분석해본 결과 중용은 연령과 정적 상관을 보였다. 김민희와 민경환(2011)은 ‘절제와 균형’ 및 ‘공감적 대인관계’ 요인이 교육 수준과 상관없이 연령과만 관련된다고 밝히며, 지혜가 삶의 다양한 경험들이 축적되면서 늘어날 수 있는 것임을 제안하였다. 그들이 제시한 요인은 중용과도 상관된 것으로, 중용 역시 다양한 경험을 통해 축적되는 것으로 볼 수 있다. 중용이 다양한 경험을 통해 축적된다는 관점은 연령을 통제한 후에도 결혼 상태에 따라 달라졌던 결과를 통해서도 지지된다. 중용적 태도나 중용을 실천하려는 노력 수준은 미혼보다는 기혼에서, 그리고 사별이나 이혼을 경험한 사람들에게서 점점 높아졌다. 즉, 심리적으로 밀도 높은 부부관계가 인생에서 다양한 경험을 제공하며, 상실 같은 심각한 경험이 중용적 태도를 증가시킬 수 있는 것으로 해석할 수 있다. 이는 또한 역경 후 성장과 정신질환 및 성격적 특성의 관계를 탐색한 연구를 통해서도 추가적으로 지지된다. 사별 6개월과 13개월 사이 성장을 보고한 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 정서적 고통이 낮고(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998), 역경 후 성장 수준이 높을수록 Big Five에서 신경증을 제외한 네 가지 특성이 높다는 연구 결과(Linley & Joseph, 2004)를 통해, 중용이 결국 삶의 다양한 경험을 통해 증가하는 심리적 성숙이라고도 볼 수 있을 것이다.

연구 3에서는 중용과 적응적 심리 변인들의 관계를 탐색하고 검증하였다. 연구 1과 2를 기반으로 중용적 태도가 적응적 요인과는 정적 상관을, 부적응적 변인과는 부적 상관을 나타낼 것으로 예상했고, 대학생 364명을 대상으로 연구한 결과 이러한 가설과 예언이 확인되었다. 즉, 중용은 한 개인이 지닌 전반적인 태도로 정서적 취약성의 보호요인이 될 수 있다.

심리학적 유사 개념인 심리적 유연성과의 비교에서 중용은 개인 내적인 정서나 자존감에도 부가적인 설명력을 갖지만, 대인관계 영역에서 더욱 강력한 영향을 미치고 있었다. 이러한 결과는 연구 2에서 중용의 중요한 특성 중 하나로 대인 관계적 측면이 나타난 것과도 일관된다. 즉, 중용은 개인의 심리 내적인 측면 뿐 아니라 대인관계에서의 긍정적 특성을 포괄하고 있는 개념이다.

연구 2와 3에서 각 심리변인들과 중용적 태도 및 중용실천노력도 각각의 상관 계수의 차이를 살펴보았을 때 중용 실천노력도가 중용을 실천하고자 하는 동기적 측면을 측정하고 있다는 점을 검증하였다. 또한 추가적인 두 척도가 차이 점수 분석을 통해 중용적 태도 수준이 실천노력도에 비해 현재의 적응 상태를 더 많이 반영하고 있음을 알 수 있었다.

마지막으로 연구 4에서는 연구 1, 2, 3의 결과를 바탕으로 대인관계 영역으로 연구의 초점을 좁혀, 대인관계에서 중용적 역할을 탐색하고, 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하였다. 연구 4-1의 결과, 중용적 태도를 취할수록 대인관계에서 더 적은 문제를 보였고, 갈등 상황에서 긍정적인 전략과 행동을 나타냈다. 또한 중용적 태도를 보이는 사람일수록 자기 표상이 긍정적이었으며, 타인을 공감할 때 감정에 휩싸여 압도되거나 혼란스러워 하지 않으면서, 인지적 및 정서적 공감 능력이 높았다. 이는 연구 1-3에서 중용적 태도가 평소 내면에 관심을 두는 것 보다 정서 안정을 위해 요구될 때 자신의 내면에 충분히 주의(attention)를 둘 수 있는 적응적이고 균형 있는 주의 배분과 관련되어 있다는 것 과도 연결되는 결과였다. 결국 중용적 태도는 자신이 안정된 상태이며, 타인과 관계를 형성하고 유지하는 데 긍정적으로 작용한다.

연구 4-2에서는 중용적 태도를 함양하는 4회기 프로그램을 개발했고 대인관계 영역에서 그 효과를 검증하였다. 중용집단 뿐 아니라, 비교집단인 자기주장훈련 집단이 모두 대인관계 문제의 감소나 갈등 대처 전략과 행동에 효과적이었다. 그러나 중용 집단에서만 자존감이나 삶의 만족도가 유의미하게 증가되었다. 이는 집단 모집 과정에서 참여자의 동기 및 자기주장훈련의 훈련 기간이 기존에 비해 상대적으로 짧았던 면과 더불어 자기주장훈련이 삶의 기술을 익히기 위한 훈련이라면, 중용 훈련은 삶의 전체 태도 변화와 관련된 훈련이었다는 점과 연관될 수 있을 것이다. 한국인의 특성에 맞는 상담 모델을 주장하면서 그 대안으로 삶의 전반에 영향을 주는 접근과 수행 모델을 제안한 것(윤호균, 2008; 장성숙, 2008)과 일관된 결과다. 다만, 중용 훈련이 삶의 태도를 변화시키고 스스로 지속적으로 노력하는 동기를 증가시키는 것과 관련되는지 좀 더 확인하기 위해서는, 중용 훈련을 더 보완한 후 대인관계 뿐 아니라 다양한 장면에서 인지행동치료나 ACT, 행동치료 등 대표적인 서양적 치료모델과의 비교가 필요할 것이다. 비록 훈련 구성에 있어서 내용의 구체성을 늘리고 부정적 자기초점을 활성화시키지 않도록 해야하는 점, 그리고 훈련의 모듈화와 훈련 기간의 증대가 보완되어야 하지만, 위와 같은 결과에서 훈련의 효과는 확인되었다고 볼

수 있다.

한편, 훈련 내용이 어느 영역에 효과가 있는지를 분석한 결과에서 중용의 3가지 요인이 모두 함께 나타나는 것이 결국 중용적 태도임이 시사되었다. 연구 1~3의 정서와 관련된 변인들과 중용의 관계에서 정서 조절과 긍정적으로 관련된 요인이 불편불의(不偏不倚)이었다. 즉, 상황을 잘 파악하고 타인을 공감하는 것이 개인적인 정서적 고통을 증가시킬 가능성이 있는데, 이런 부작용을 보호하는 것이 불편불의(不偏不倚) 요인일 수 있다. 그러나 연구 4-2에서 실시된 중용 훈련 중 이 요인의 훈련이 분석 결과 삶의 만족도 저하 등과 관련되어 부정적 자기초점을 증가시킬 가능성이 있었으며, 정서 조절 문제에서 보호 작용을 못하였다. 이는, 이미 연구 1에서 중용의 세 요인이 각각 차이가 있지만, 요인 간 높은 상관을 고려하면 결국 세 요인의 조합이 중용적 태도라는 점을 실제 개입을 통해 재확인한 것이다.

세 요인이 모두 적절히 갖추어졌을 때 중용으로 볼 수 있다는 것은 실질적으로 중용 척도의 총점값을 어떻게 산출해야하는가에 대한 질문으로 이어진다. 세 요인을 단순히 합산하는 값은 어느 한 요인이 부족하더라도 다른 요인에서 그것을 보충할 수 있다는 개념이다. 그러나 세 요인이 모두 갖추어져야한다는 의미에서 중용 척도의 총점값은 곱셈값으로 접근하는 것이 합당할 수 있다. 추가적으로 검토한 바에 의하면 본 연구에서 중용 척도의 합산값과 곱셈값의 상관이 .9이상이며, 따라서 다른 척도들과의 상관의 경향성도 매우 유사하게 나타나 합산값에 의한 분석을 진행하였다. 그러나 본 연구에서 밝혀진 중용적 태도의 양상에 따라 중용 척도의 총점을 어떻게 산출해야하는지에 대한 것은 반드시 다시 고려해야할 문제로 후속 연구를 통해 밝혀져야 할 필요가 있다.

더불어 각 요인 간 점수 차이가 큰 경우와 작은 경우에 따른 탐색도 필요하다. 불편불의 요인이 충분히 연습되지 않은 것이 삶의 질 저하와 관련될 수 있다는 연구 4-2의 결과로 예상할 수 있듯이, 세 요인이 골고루 갖춰진 경우가 아니라면 오히려 부적응적 양상을 나타낼 가능성도 있기 때문이다.

연구 4-1에서 중용적 태도는 자기 표상이 긍정적일수록 높게 나타났고, 타인 표상에서는 신체적 긍정성과만 관련되어 있었다. 연구 4-2에서는 중용적 태도를 함양하는 훈련을 통해 상태 자존감이 향상되었는데, 하위 요인 중 사회적 자존감 뿐 아니라 외모/신체적 자존감이 상승되었다. 신체에 직접적인 변화가 없는 태도 불구하고 관련된 부분에서 자존감이 상승되었다는 것은, 주어진 것을 바꾸는 것을 통해서가 아니라, 그것을 바라보는 관점의 변화를 통해 획득된 것일 수

있다. 훈련에서 상황과 맥락을 다양하게 바라보는 관점 유연성 훈련이 외부 뿐 아니라 자신을 바라보는 측면에도 긍정적 영향을 주었을 수 있다.

중용적 태도와 신체적 긍정성의 관련성은 매우 흥미로운 부분이다. Totton(2003)에 따르면, 신체심리치료는 정신, 감정, 사회 및 영적인 삶의 근본적 구현으로서의 한 개인과 작업하는 것이며, 치료자는 내담자의 내적인 자기조절적 과정과 외부 현실의 정확한 인식을 모두 복돋는다. 이는 본 연구를 통해 나타난 중용의 특성과도 일치된다. 중용은 불편불의(不偏不倚)을 통해 내적 자기조절을 하며, 더불어 같은 정도의 주의(attention)를 외부로 돌려 시중(時中)을 통한 외부 상황을 정확히 지각하고, 나아가서 그것에 자신을 맞추는 것이다. 중용적 태도의 함양 프로그램이 궁극적으로는 조궁호(2007)가 한국과 같은 집단주의 사회에 적합한 심리치료의 목표로 제시한 “상호의존성과 조화성의 인식 및 사적 감정과 욕구의 억제, 자신의 단점을 수용하고 상황에 따라 유연한 적응성을 보이는 것”을 지향하고 있을 수 있다.

다시 신체적 측면으로 돌아오면, 최근 인지, 신경과학을 바탕으로 한 체험주의철학이나 심리철학의 사조(思潮) 및 신체심리치료(body psychotherapy/body-focused psychotherapy)와 같이 몸을 통해 심리에 접근하는 치료적 흐름을 보더라도 데카르트 이후 생각, 마음이나 정신이 강조되었던 것에서 심신일원적 관점으로 활발히 돌아오고 있음을 알 수 있다. Lakoff와 Johnson(1999/2002)은 “우리는 몸을 통해서만 개념을 형성할 수 있다. 따라서 세계, 우리 자신, 타인들에 대한 우리의 모든 이해는 우리의 몸에 의해 형성된 개념들의 관점에서만 틀지어질 수 있다”고 주장한다. 트라우마 심리치료 영역에서도 몸에 기억되는 감각기반표상의 활성화를 낮추고 감각기반기억을 완화시키는 것이 선행되어야 함이 강조된다(최현정, 2014). 즉, 신체는 우리를 구성하는 기반이고 근본이며 우리는 신체적 경험에 영향을 받는다. 따라서 건강하고 긍정적인 신체상은 삶을 건강하고 긍정적인 것으로 경험할 수 있게 한다.

한편, 김용옥(2011a)은 도덕의 중요성을 논하면서, 도(道)가 언어와 지식과 인식의 문제이고 객관적 세계를 대상으로 하는 것이라면, 덕(德)은 내면적, 주관적 세계를 대상으로 하는 “몸의 축적”에 관한 것이라고 언급한다. 김용옥은 도와 덕이 모두 중요하며, 덕은 결국 습관을 통해 몸에 쌓이는 것이라고 말한다. 중용의 용(庸)이 의미하는 일상성과 항상성이 바로 작은 습관들을 통해 몸에 중용적 태도를 체득하는 것일 수 있다.

유교에서 몸과 마음의 관계는 주로 인간의 본성과 신체적 욕망간의 대립으로

다루어진다. 이는 『書經』에서 최초로 제기된 것으로 알려져 있다(임현규, 2017). “인심(人心)은 위태롭고, 도심(道心)은 은밀하니(미묘하니), 오직 정(精)하고 일(一)해야만 진실로 그 중(中)을 잡을 수 있다”²⁸⁾ 라는 말에서 보면, 도심이 주인이 되면 위태로운 것이 없어지고 은밀한 것이 드러나서 중용의 경지에 이르게 된다고 할 수 있다(이수원, 1997). 즉, 중용이란 인간의 개인적 욕심을 초월한 도를 매일 실천하는 습관을 통해 몸에 축적시키는 것이다. 덕(德)의 축적도, 개인적 욕심(人心)도 몸에서 비롯된다. 결국 중용적 태도가 신체상, 삶의 만족도, 외모/신체 자존감과 정적 상관을 보이는 것은 몸과 신체를 건강하고 긍정적으로 바라보면, 삶의 경험이 만족스러울 것이고, 중용의 실천에 장애가 되는 욕심을 조절할 가능성이 높은 것을 시사한다. 다만, 이러한 주장을 뒷받침하기 위해 중용 실천의 장애가 되는 변인들에 대한 실증적 연구가 더 필요하다.

지금까지 연구에서 탐색된 결과들을 살펴보았다. Canda(1994)가 중용적 개념을 통해 균형에 대해 고찰하면서 단계적으로 설명한 것처럼, 연구 결과들을 바탕으로 중용의 특성 및 적응적 기능을 ‘자기 즉 개인적 수준’과, ‘타인과의 관계 즉 사회적 수준’으로 이해할 수 있을 것으로 보인다.

개인적 수준에서 중용은 정서조절, 높은 자존감과 삶의 만족, 자기실현을 위한 행동을 북돋는다. 즉, 중용은 자기 내적인 정서를 안정시키고 적절하게 표현하며, 자신을 그대로 수용하면서 삶의 의미와 목표를 위해 정진(精進)하도록 한다.

사회적 수준에서 중용적 태도는 대인관계에서 타인과 관계를 형성하고, 갈등을 효과적으로 해결하여 관계를 우호적으로 유지시키는데 도움이 된다. 중용적 태도를 취하게 되면 주변 상황과 맥락을 객관적으로 파악하고 타인에 대해 공감적 입장을 갖도록 한다. 대인관계 갈등 상황에서 중용적 태도는 나와 타인을 함께 고려하는 통합 및 절충적 대처를 사용하게 하여, 상황에 대한 관점의 질적인 변화를 일으킨다.

즉, 중용은 개인 수준의 조화와 균형 및 사회적 수준의 조화와 균형을 내포하고 있으며, 이를 지속적으로 추구한다. 이러한 결과들은 이수원(1997)이 중용에 대해 심리학적으로 탐구한 내용을 실증적으로 증명하였다는 점에서도 가치가 있을 것이다. 즉, 중용은 자신을 비우면서 상황을 객관적으로 파악하고 상대의 입장을 고려하여, 상황과 맥락에서 다른 차원에서의 관점 변화를 통해 새로운 가치를 발견하여 통합적 갈등 해결을 추구한다는 측면을 실증적 연구들을 통해

28) 『書經』 僞古文尙書, 大禹謨편. 人心惟危, 道心惟微, 惟精惟一 允執厥中.

밝힌 점이 본 연구의 첫 번째 함의이다.

본 연구에서 얻은 두 번째 함의는 중용적 태도를 누구라도 익힐 수 있는 태도임을 확인하였다는 점이다. 이는 이상적이면서도 긍정적인 측면이 있는 것을 알고 있으나, 개념상 모호하고 실생활에 적용하는 데 쉽지 않다고 여겨지던 중용을, 시중, 불편불의 및 역지사지 등의 하위 세 가지 요소들로 구성하고 훈련시켜 그 효과를 검증하였다는 점에서 지지될 수 있다. 특히 중용적 태도는 결혼 상태나 종교 등의 개인적 삶의 다양한 경험과 관련되어 있지만, 교육 수준이나 학구열 등의 인지적 변인과는 관련이 없다는 점에서도 위의 주장을 뒷받침할 수 있다.

즉, 연구 결과 중용은 실생활에서 적응적인 역할을 할 수 있으며, 훈련을 통해 늘어날 수 있는 태도로 나타나, 본 연구의 목적이었던 유학적 개념의 실용적 적용과 구체적 방안을 마련할 수 있음이 확인되었다.

본 연구의 한계 및 추후 연구의 제안점은 다음과 같다. 첫 번째, 중용적 태도 혹은 중용의 특성이 어떤 개념과 특히 더 관련되는지 혹은 차별적인지에 대해서 충분히 밝히지 못하였다. 본 연구에서는 심리적 유연성과의 비교를 통해 중용적 태도가 대인관계 측면에서 차별적인 요소를 보임을 찾아냈으나, 추후에는 심리적 성숙 등 또 다른 유사개념들과의 비교를 통해 중용의 독특한 개념을 찾아낼 필요가 있다. 하위 차원으로 인지적 유연성 뿐 아니라 정서표현 유연성, 사회 인지 등과도 비교하는 것이 도움이 될 수 있겠다. 더불어 본 연구에서는 측정도구의 한계로 유학적 개념을 기반으로 한 중용적 태도가 서양의 성격 강점이나 덕목들과 어떠한 차이가 있는지 충분히 밝히지 못하여 이후 연구에서 성격 강점 뿐 아니라, 서양철학에서 제시하는 중용(mesotes)과의 차이점을 밝힐 수 있다면 동양적인 중용(中庸)적 태도를 탐구하는데 더 도움이 될 것으로 생각된다.

두 번째로 인구통계학적 변인들의 분석 결과에서 일관성이 부족했던 면에 대해 추후 연구들을 통해 재검증할 필요가 있다. 중용적 태도는 결혼상태, 종교, 연평균 가족소득에 따라 차이가 있었는데, 표본에 따라 통계적 결과가 달라 그 효과가 충분히 검증되지 않은 측면이 있다. 더불어 추후에는 특정 직업군이나 성향에 따라 중용적 태도의 차이가 있는지도 탐색할 필요가 있겠다. 예를 들면, 다른 직업군에 비해 정치인들이 차이를 보이는지 혹은 정치적 성향과 행동에 따라 차이가 있는지 살펴볼 수 있다.

세 번째로 중용적 태도의 측정방법이 더 정교하게 보강되어야 할 것이다. 이는 자기보고식 검사로만 이루어진 본 연구의 한계로, 훈련 집단에서 보고되었던 측면과도 관련된다. 즉, 구체적 상황에서 중용적 태도를 취한다는 것이 어떠한 행동을 하는 것인지를 연구하여, 실행 기반 측정치를 통해 현재 자기보고식 검사로 측정되는 중용적 태도의 타당도를 보충할 필요가 있다. 더불어 앞서 언급 하였던 중용 척도의 총점값에 대한 연구 및 요인값의 차이에 따른 특성 탐색도 보완되어야 한다.

네 번째, 중용적 태도 함양 훈련 내용을 보충하고, 모듈화하여 특정 집단에 맞추어 특화시키면 좋을 것이다. 연구의 결과를 통해 보면, 대인관계나 사회성 영역 뿐 아니라 정서조절, 자존감 향상 및 행복 증진, 부부 관계 등 다양한 일반적, 심리적 요구와 정신 장애 측면에 모두 효과적일 수 있다. 따라서 추후에는, 임상적 장면은 물론 다양한 연령대 및 주제를 가진 일반인을 대상으로 특화된 훈련이 개발된다면 중용적 태도의 이점을 더 많이 활용할 수 있을 것이다. 또한 서양식 접근과의 비교를 통해 동양적, 한국적 상담으로서의 장점과 특성을 명확히 탐색하고 확인할 필요가 있다.

마지막으로 제안하는 연구주제는 본 연구에서는 다루지 못하였으나, 중용에 있어서 매우 중요하게 여겨지는 ‘실천성’이다. 중용적 태도는 좋은 것이며 효과적인 것임을 알면서도 실제 생활 속에서 지속적으로 실천하는 것은 어렵다. 앞서 신체적 측면과의 관계를 논하면서 중용이 인심(人心), 즉 사욕(私慾)과 관련될 가능성이 있음을 제시하였다. 알고 있는 것과 행하는 것의 차이에 집중하여, 실천을 방해하는 요소를 찾는다면 중용적 태도를 함양하는 데 더욱 큰 도움이 될 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 강일, 기선완, 김성은, 정범석, 황지희, 송지은, 김지웅 (2009). 한국어판 대인관계 반응성 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*, 48, 352-358.
- 고현석 (2015). 권력동기와 행동 간의 관계: 성격특질의 조절효과를 중심으로. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 국승희 (2004). 정신분열병 환자에서 성격의 5요인 모델과 주관적 삶의 질의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 23(4), 983-998.
- 권석만 (1997a). 임상심리학에서의 비교문화적 연구: 정신병리에 나타난 한국문화와 한국인의 특성. *한국심리학회 창립50주년 동계 연구세미나*, 105-132.
- 권석만 (1997b). *젊은이를 위한 인간관계의 심리학*. 서울: 학지사.
- 권석만 (2011). *인간의 긍정적 성품: 긍정심리학의 관점*. 서울: 학지사.
- 권석만, 김지영 (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 705-726.
- 권성민, 이철구, 이현립(2003). 자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안신경증 환자의 불안수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(1), 17-33.
- 금장태 (2003a). 유교의 실천론적 체계-‘中庸·誠·均平’ 개념을 중심으로. *종교학연구*, 22, 1-23.
- 금장태 (2003b). 中庸의 원리와 誠의 실현: 茶山과 荻生徂徠의 『중용』 해석. *인문논총*, 49, 43-83.
- 김대용 (2008). 현대 한국 교육에서 유교 연구는 의미를 갖고 있는가? *현상과 인식*, 32(3), 75-111.
- 김명소, 성은현, 김혜원 (1999). 한국 기혼여성(아줌마)들의 성격 특성과 주관적 삶의 질. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 41-55.
- 김문준, 하창순 (2013). 동양철학과 심리학 융합 연구의 동향과 과제. *韓國思想과 文化*, 67, 157-188.
- 김민희, 민경환 (2010). 지혜의 연령차와 중노년기 심리적 적응과의 상관. *한국노년학*, 30(3), 947-971.
- 김민희, 민경환 (2011). 한국판 지혜 척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지:*

- 일반, 30(4), 1231-1253.
- 김성희 (1982). 고등학생들을 대상으로 한 주장훈련의 효과. 학생지도연구: 경북 대학교 학생생활연구소, 15(2), 1-30.
- 김성희, 박경희 (2008). 대학생 대인관계 조화 척도 개발. 상담학 연구, 9(2), 375-389.
- 김성희, 박경희 (2010). 대학생 대인관계조화 프로그램 개발. 상담학 연구, 11(1), 375-393.
- 김승룡, 채한, 이민경(2017). 한문교육의 인성증진에 대한 상관관계 연구. 동아대 학교 석당학술원 석당논총, 67(0), 119-150.
- 김승혜, 서종범, 전해주, 김희성, 양은용, 이정배, 최일범 (2005). 불교와 그리스도교의 수행. 서울: 바오로딸.
- 김승혜 (2008). 사심(私心)의 문제. 서강종교연구회(편). 사람의 종교 종교의 사람. pp. 49-88. 서울: 바오.
- 김시천 (2016). 왜 다시 유교인가? 아시아적 가치와 현대 사회. 정치와 평론, 18, 91-114.
- 김영아 (1990). 경조성 대학생 집단의 심리적인 특성. 연세대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김용옥 (2011a). 중용, 인간의 맛. 서울: 통나무.
- 김용옥 (2011b). 중용한글역주. 서울: 통나무.
- 김유진 (2017). 중국의 철학상담 연구 현황에 대한 개괄적 보고: 학술논문 및 인터뷰의 내용을 바탕으로. 유교사상문화연구, 69, 253-278
- 김은향 (2012). 관점채택을 통한 공감의 다문화가정 아동에 대한 편견감소에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김정규 (2010). 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼. 서울: 게슈탈트미디어.
- 김정남 (2005). 자기 및 타인 표상, 공감이 분노수준과 분노표현 양식에 미치는 영향. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김정욱, 권석만, 정남운 (2000). 한국판 대인관계 문제 척도(K-IIP)의 개발: 요인 구조 및 심리측정적 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 153-175.
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계: Spielberger의 STAI를 중심으로. 고려대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김종서 (2000). 현대 종교다원주의와 그 한국적 독특성 연구. 종교학연구, 19,

33-48.

- 김종서 (2013). 광복 이후 한국종교의 정체성. 종교와 문화, 25, 1-25.
- 김종호, 이죽내 (1988). 「中庸」에 나타난 心性論의 分析心理學的 研究. 心性研究, 3, 1-30.
- 김지현 (2006). 조망수용, 관계귀인, 갈등대처 행동 및 이성교제 만족도 간의 관계. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김진영, 고영건 (2008). 중용과 심리학적 적응기제의 비교. 동아연구, 55, 71-96.
- 김태준, 이수원 (1992). 사회적 갈등에 대한 지각에서 입장개입의 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 6(2), 29-42.
- 노양진 (2013). 몸이 철학을 말한다: 인지적 전환과 체험주의의 물음. 서울: 서광사.
- 민경환 (1996). 성격심리학에서의 비교문화 연구. 한국심리학회, 동계연구세미나, 79-103.
- 민경환 (2002). 성격심리학. 서울: 법문사.
- 민병배 (2015). 수용전념치료(ACT) 워크샵. 11월 7일. 서울: 마음사랑인지행동치료센터.
- 박선영 (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 박종덕 (2005). 中庸의 道德教育理論: 人間 形成의 論理. 한국도덕교육학회 연차학술대회, 49-72.
- 방지연 (2009). 여자 대학생의 완벽주의, 자아존중감 및 사회적 지지가 신체만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 배성우, 신원식 (2005). CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)의 요인구조 분석: 확인적 요인분석 방법의 적용. 보건과 사회과학, 18, 165-190.
- 서경요, 김유곤 (2009). 조선조 유학자의 중용읽기. 서울: 도서출판 문사철.
- 서울대학교 대학생활문화원 (2016). 서울대학생의 정신건강과 인성함양을 위한 서비스 체계 구축 및 활성화 방안 연구 보고서. 서울대학교 대학생활문화원.

- 성백효 (2013). 懸吐完譯 大學·中庸集註 개정증보판. 서울: 전통문화연구회.
- 송명자, 이현림 (2008). 대학의 교양강좌를 이용한 인간관계훈련 프로그램 개발 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(2), 269-291.
- 송재룡 (2014). 유교의 문화·언어 습속과 권력 현상: 존·비어 체계의 ‘문화적’ 권력성을 중심으로. 사회사상과 문화, 29, 285-314.
- 신현균 (2006). 우울한 기분상태가 신체화집단의 자기초점적 주의, 신체감각증폭 지각, 신체귀인 및 신체화 증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 25(2), 467-488.
- 심경섭, 이누미야 요시유키, 윤상연, 서신화, 장양, 한성열 (2012) 유교가치관 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 465- 491.
- 심백섭 (2005). 한국 유교 문화와 가족. 종교학연구, 24, 53-72.
- 안은화 (2012). 대학생의 분리-개별화가 대인관계문제에 미치는 영향: 자동적 사고의 매개효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 안창규, 채준호 (1997). NEO-PI-R의 한국표준화를 위한 연구. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 9(1), 443-473.
- 양여행 (2013). 한국과 대만 초등학생의 신체상과 자아존중감이 행복감에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 여성가족부 (2011). 2010년 2차 가족실태조사. http://www.mogef.go.kr/mp/pcd/mp_pcd_s001d.do?mid=plc503에서 2017. 12. 8 자료 얻음.
- 왕부지 (2014). 왕부지 중용을 논하다(왕부지사상연구회 역). 경기: 소나무, (원전은 1973년에 출판).
- 오남경 (2009). 대학생의 애착요인과 분리개별화의 대인관계문제에 대한 관계. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 오석원 (2010). 화서사상(華西思想)의 특성과 현대적 의미. 한국사상과 문화, 55, 325-344.
- 유태용, 이기범, Ashton, M. C. (2004). 한국판 HEXACO 성격검사의 구성타당화 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 61-75.
- 윤성민, 신희천 (2013). 행복증진을 위한 개입 활동들의 효과에 영향을 미치는 성격 5요인의 역할 탐색. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 275-308.
- 윤유석 (2016). 여성의 입장에서 본 제사. 한국제사문화의 현황과 과제 학술회의 자료집, 92-108.

- 윤호균 (2008). 온마음 상담. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 505-522.
- 이동식 (2008). 도정신치료 입문: 프로이트와 융을 넘어서. 서울: 한강수.
- 이경선, 손정락 (2010). 자기 주장혼련이 대학생의 분노억제와 분노표출의 감소에 미치는 영향. 社會科學研究, 34(2), 115-133.
- 이기동 (2010a). 대학·중용강설. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 이기동 (2010b). 주역강설. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 이동규 (2016). Alternatives to P value: confidence interval and effect size. *Korean Journal of Anesthesiology*, 69(6), 555-562.
- 이명희 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이부영 (1998). 분석심리학 -C.G. Jung의 인간심성론. 서울: 일조각.
- 이부영 (2002a). 분석심리학의 탐구3, 자기와 자기실현. 서울: 한길사.
- 이부영 (2002b). 儒敎의 分析心理學의 理解. 儒敎文化研究, 1, 147-154.
- 이정훈 (2008). 유교문화권에서 부모의 양육행위가 자녀 도덕성 형성에 미치는 영향에 관한 연구. 한국심리학회지: 일반, 27(3), 783-818.
- 이수원 (1997). 중용의 심리학적 탐구. 한국심리학회 추계심포지엄 학술발표자료.
- 이수원, 이영훈 (1989). 태도의 번역기제: 양극성에서 이원성으로. 한국심리학회지: 일반, 8(1), 67-87.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이영훈 (2014). 조망수용과 공감, 그리고 눈치의 관계. 한국여성교양학회지, 23, 131-153.
- 이유미 (2016). 성격 5요인과 행복의 관계 구조. 교육문제연구, 22(2), 55-83.
- 이은하 (2011). 자기결정성 이론을 적용한 동기강화 프로그램의 건강행위유지 효과: 고혈압 전단계 노인을 중심으로. 아주대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의 유형이 자전기억 과일반화와 우울 기분 감소에 미치는 효과: 경험적 및 분석적 자기초점주의. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 583-602.

- 이정인, 김창대 (2015). 관점채택을 통한 공감이 초등학생의 공격성 및 또래폭력 허용도에 미치는 영향. *상담학연구*, 16(5), 253-266.
- 이재섭, 이재욱, 최승숙 (2011). 자기주장훈련 중재프로그램이 경도지적장애학생의 자기인식과 자기옹호에 미치는 효과. *특수교육저널: 이론과 실천*, 12(4), 113-136.
- 이죽내 (2005). *응심리학과 동양사상*. 서울: 하나의학사.
- 이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 113-133.
- 이지현 (2006). 당뇨병환자의 대인관계 스트레스 조절 방안-‘자기주장 (self-assertiveness)’을 통한 효과적인 의사소통. *당뇨병(JKD)*, 7(4), 340-345.
- 이지후, 이훈진, 안도연 (2017). 사이코패스 성향과 공감능력 및 공격성의 관계. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 3(2), 229-273.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 95년 연차대회 학술발표논문집*, 277-290.
- 임명철, 손정락 (2012). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 부정적인 신체상을 가진 대학생의 신체상 만족도, 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 823-840.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지:일반*, 31(2), 369-386.
- 임현규 (2017). 심신문제와 유교. *민족의학연구원(편). 전통철학과 의학에서 본 몸과 마음*. pp. 191-231. 서울: 도서출판 문사철.
- 장성숙 (1999). 한국적 상담의 필요성: 현실역동 상담. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 11(2), 19-33.
- 장성숙 (2008). 상담사례 과정에 반영된 현실역동상담의 특성. *한국심리학회지: 사회문제*, 14(1), 349-365.
- 장승구, 윤형식, 김석수, 정해창, 박홍기 (2004). *중용의 덕과 합리성*. 서울: 청계.
- 장승민 (2015). 리커트 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 사용. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 1079-1100.
- 장현갑 (2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야 하는가?. *한국*

- 명상치유훈회지, 2(1), 71-81.
- 전검수, 최상집, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 정보라 (2005). 사회적 바람직성의 구인 탐색. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정연희 (2012). 상담자의 공감능력과 문화적 유사성 지각이 내담자에 대한 인상 형성에 미치는 영향. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정영남 (2001). 현실요법을 적용한 집단상담프로그램이 사춘기 여성의 신체상과 우울에 미치는 효과. *Child Health Nursing Research*, 7(3), 342-358.
- 정일균 (1998). 茶山 丁若鏞의 <中庸>論. 태동고전연구, 15, 151-187.
- 조궁호 (2007). 동아시아 집단주의의 유학사상적 배경:심리학적 접근. 서울: 지식산업사.
- 조궁호 (2016). 한국심리학의 어제, 오늘 그리고 내일: 서구중심성과 그 탈피를 위한 노력을 중심으로. 한국심리학회 창립 70주년 기념학술대회. 5월 20일. 서울: 코엑스.
- 조궁호 (2017). 유학심리학의 체계I-유학사상과 인간 심리의 기본구성체. 서울: 서강학술총서.
- 조규판, 권태우, 김경원 (2016). 고등학생용 눈치척도 개발 및 타당화. 교육문화연구, 22(1), 127-144.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 아산재단 연구총서.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 667-693.
- 조용애 (2009). 중환자실 간호사를 위한 자기주장훈련 프로그램의 효과. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 조용애, 김금순 (2013). 중환자실 간호사를 위한 자기주장훈련의 효과. 임상간호연구, 19(2), 255-264.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. 인지행동치료, 14(1), 123-143.
- 최경숙 (2012). 한국 개회기의 종교관. 한중인문학연구, 37, 297-321.
- 최국환 (2005). 정신건강전문가의 성격유형과 장애인에 대한 태도. 한국심리학회

- 학술대회 자료집, 262-263.
- 최명식, 윤아랑, 이기학 (2005). 대인관계 패턴의 자기이해 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 한국심리학회지: 학교 2(1), 59-77
- 최상진, 김기범 (1999). 한국문화적 심리치료 접근으로서의 심정치료(心情治療). 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(2), 1-17.
- 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조궁호, 이수원 (1999). 동양심리학. 서울: 지식산업사.
- 최영진 (1994). 유교(儒敎)의 중용사상(中庸思想)에 관한 고찰(考察). 인문과학연구소 (편), 동서사상의 대비적 조명. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 최은주 (1999). 경계선적 성격특성 척도(PAI-BOR)의 타당화 연구: 대학생 집단을 대상으로. 연세대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최윤정 (2009). 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 연구: Seligman의 강점을 중심으로. 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 최해연, 구자숙 (2004). 자기기만적 고양의 방어성 논의. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(4), 63-79.
- 최현정 (2014). 복합 외상 후 정체성 변화와 통합 과정: 자기정의기억을 중심으로. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 통계청 (2016). 2005년, 2015년 인구총조사. http://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01에서 2017. 12. 8 자료 얻음.
- 하영석, 김성희, 문창현, 석수룡, 윤정륜, 이명자 (1983). 공격적, 소극적인 대학생들을 위한 자기주장훈련 프로그램. 학생지도연구: 경북대학교 학생생활연구소, 16(1), 1-50.
- 한국갤럽조사연구소 (2015). 한국인의 종교: 1984년, 1989년, 1997년 2004년, 2014년 제 5차 비교조사보고서. 서울: 한국갤럽.
- 한금선, 임희수, 양보겸, 정혜경, 서용진 (2005). 정신질환자의 자기주장훈련이 대인관계, 사회행동 및 정신증상에 미치는 효과. 대한간호학회지, 35(5), 896-903
- 한나리 (2009). 한국 대학생의 대인관계 유능성과 갈등 상황에서의 인지 및 행동 반응. 연세대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한덕웅 (2002). 한국문화는 유교에서 어떤 영향을 받았는가?. 한국심리학회 학술대회 자료집 1, 254-260
- 한덕웅 (2003). 한국유학심리학. 서울: 시그마프레스(주)

- 한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특성 불안 검사의 표준화. 한국심리학회 93년 연차대회 학술발표논문집, 505-512.
- 한소영 (2010). 내담자의 기본 심리적 욕구 만족과 상담성과 : 자기결정이론의 치료적 적용. 아주대학교 일반대학원 박사학위논문
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 허재홍, 박원주 (2013). 눈치척도 개발 및 타당화: 대학생집단을 대상으로. 상담학연구, 14(6), 3537-3555.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- 홍상황, 김영환 (1998). 경계선 성격장애 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 259-271.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. 한국심리학회지 : 임상, 21(4), 923-940.
- 홍숙지 (2005). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 논문
- 홍혜경 (2014). 성격 5요인과 여성선교사의 리더십 개발. 연세상담코칭연구, 1, 205-225.
- 황성훈 (2007). 정신병리에서의 이분법적 사고의 역할. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문
- 大濱皓 (1977). 中國古代思想論. 東京: 勁草書房.
- 吳佳輝, 林以正 (2005). 中庸思維量表的編製. 本土心理學研究 24, 247-300.
- 李后明 (2011). 中庸实践思维 `心理弹性与社会适应的关系. 華中科技大學 心理健康教育 석사학위논문.
- 黃金蘭, 林以正, 楊中芳 (2012). 中庸信念一價值量表之修訂. 本土心理學研究 38, 3-41.
- Aghababaei, N., & Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
- Allport, W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. NY: Holt, Rinehart, Winston.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual*

- of Mental Disorder-5th edition (DSM-5)*. Washington, DC: Author.
- Arkin, R.M. (1981). Self-presentational styles, In J. T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp. 311-333). San Diego, CA: Academic Press.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Adults' emotional reactions to the distress of others. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 163-184). Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1997). 우울증의 인지치료(원호택 외 공역). 서울: 학지사. (원전은 1979에 출판).
- Bergerman, C. S., Chlpuer, H. M., Plomin, R., Pedersen, N., McClearn, G. E., Nesselroade, J. R., Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1993). Genetic and environmental effects on openness to experience, agreeableness, and conscientiousness: *An adoption/twin study*. *Journal of Personality*, 61(2), 159-179.
- Bond, F., Hayes, C., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T., & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Boustani, M. M. (2006). *The associations of universal value types with the Big 5 Personality traits and individualism-collectivism in Lebanon and the United States*. Master's thesis, Villanova University, Pennsylvania. USA.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151-154.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-62), Newbury Park, CA: Sage.
- Canda, E. (1994). 동서사상에 있어서의 균형과 변화의 철학 (인문과학연구소 편저). 동서사상의 대비적 조명 (pp. 147-163). 서울: 성균관대학교 출판

부.

- Capra, F. (2006). 현대 물리학과 동양사상 (김용정, 이성범 역). 서울: 범양사.
(원전은 1975년에 출판).
- Carr, S. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. (1991). Effects of induced elated and depressed mood on self-focused attention. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 273-275.
- Chang, T., & Yang, C. (2014). Individual differences in Zhong-Yong tendency and processing capacity. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-11.
- Chou, L., Chu, C., Yeh, H., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asia Journal of Social Psychology*, 17, 115-127.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). NY: Guilford Press.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox(Eds.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp. 73-100). Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (2-3, Serial No. 240).
- Connolly, M. B., Crits-Christoph, P. C., Shelton, R. C., Hollon, S., Kurtz, J., Barber, J. P., Butler, S. F., Baker, S., & Thase, M. E. (1999). The reliability and validity of a measure of self-understanding of interpersonal patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 472-482.
- Coolidge, F. L., Moor, C. J., Yamazaki, T. G., Stewart, S. E., & Segal, D. L. (2001). On the relationship between Karen Horney's tripartite neurotic type theory and personality disorder features. *Personality and Individual Differences*, 30, 1387-1400.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and five-factor model. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 55, 258-265.
- Davis. M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth. In S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of Positive Psychology* 2nd ed. (pp. 641-649), NY.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227 - 268.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M., (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- DeYoung, C. G., Quilty, L. C., Peterson, J. B., & Gray, J. R. (2014). Openness to experience, intellect, and cognitive ability. *Journal of Personality Assessment*, 96(1), 46-52.
- Dwairy, M. (2004). Culturally sensitive education: Adapting self-oriented assertiveness training to collective minorities. *Journal of Social Issues*, 60(2), 423-436.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*, 15, 231-245.
- Fei, C. (2013). *Investigating Zhong-yong Thinking and Exploring the Relationship between Zhong-yong Thinking and Emotional Problems: A National Survey among Chinese Undergraduates*. Master's thesis, Southern Medical University, China.
- Gifford, E., & Hayes, S. (1999). Functional contextualism: A Pragmatic philosophy for behavioral science. In W. O'Donohue, & R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 285-324). CA: Academic Press.

- Glasser, W. (1995). 현실치료. (김양현 역). 서울: 원미사. (원전은 1965년에 출판).
- Gratz, K. I., & Roemer, I. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Grenyer, B. F. S., & Luborsky, L. (1996). Dynamic change in psychotherapy: Mastery of interpersonal conflicts. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 411-416.
- Gronholm, P. C., Flynn, M., Edmonds, C. J., & Gardner, M. R. (2012). Empathic and non-empathic routes to visuospatial perspective-taking. *Consciousness and Cognition*, 21, 494-500.
- Gross, J. J. (1998) Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. In Mervielde, I., Deary, I., Fruyt, F., & Ostendorf, F.(Eds.) *Personality Psychology in Europe* (pp. 7-28). Tilburg: Tilburg University Press.
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84-96.
- Guay, R. P., Oh, I., Choi, D., Mitchell, M. S., Mount M. K., & Shin, K. (2013). The Interactive effect of conscientiousness and agreeableness on job performance dimensions in South Korea. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(2), 233-238.

- Hayes, S. (2002). Buddhism and Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 58-66.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring State Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 895-910.
- Hong, J. (2004). *A comparision of Korean and U.S. American conflict management styles as related to communication apprehension*. Doctoral Dissertation. Southern Illinois University, Illinois. USA.
- Horney, K. (2006). 신경증적 갈등에 대한 카렌 호나이의 정신분석. (이희경, 윤인, 이해라, 조한익 역). 서울: 학지사. (원전은 1992년에 출판).
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*, 5-15.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment, 66*, 283-300.
- Hui, C. M., Fok, H. K., Bond, M. H. (2009). Who feels more ambivalence? Linking dialectical thinking to mixed emotions. *Personality and Individual Differences, 46*, 493 - 498.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156-176.
- Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865-878.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 293-312). Washington DC:

- American Psychological Association Press.
- Kline, B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (Eds.). New York: The Guilford Press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2002). 몸의 철학: 신체화된 마음의 서구 사상에 대한 도전. (임지룡, 윤희수, 노양진, 나익주 역). 서울: 도서출판 박이정. (원전은 1999년에 출판).
- Lewis, R. N., & Scannell, E. D. (1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skill*, 81, 155-160.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2005). The human capacity for growth through adversity. *American Psychologist*, 60, 262-263.
- Magyar-Moe, J. L. (2012). 긍정심리치료: 치료자 가이드 (이훈진, 최현정 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2009년에 출판).
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Maslow, A. H. (2009). 동기와 성격(오혜경 역). 서울: 21세기 북스. (원전은 1954년에 출판).
- Maslow, A. H. (2011). 인간욕구를 경영하라(왕수민 역). 서울: 리더스북. (원전은 1998년에 출판).
- Mattan, B. D., Rotshtein, P., & Quinn, K. A. (2016). Empathy and visual perspective-taking performance. *Cognitive Neuroscience*, 7(1-4), 170-181.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McGrath, R. E. (2014). Scale- and item-level factor analyses of the VIA Inventory of Strengths. *Assessment*, 21, 4-14.
- McGrath, R. E. (2015). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407-424.

- McGrath, R. E., & Walker, D. I. (2016). Factor structure of character strengths in youth: Consistency across ages and measures. *Journal of Moral Education*, 1-19.
- McGrath, R. E. (2017). *Technical report: The VIA Assessment suite for adults: Development and initial evaluation*. OH: VIA Institute on Character.
- Meleshko, K. G. A. & Alden, L. E. (1993). Anxiety and self disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1000-1009.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 899-905.
- Merleau-Ponty, M. (2002). 지각의 현상학 (류의근 역). 서울: 문학과 지성사. (원전은 1945년에 출판).
- Mindell, A. (2011). 양자심리학 (양명숙, 이규환 역). 서울: 학지사. (원전은 2000년에 출판).
- Myers, D. G. (2005). *Social Psychology, 8th edition*, NY: McGraw-Hill
- Nisbett, R. (2004). 생각의 지도 (최인철 역). 서울: 김영사. (원전은 2003년에 출판)
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Norman, T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574-583.
- Olson, J. M., & Zanna, M. P. (1993). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 44, 117-154.
- Paulhus, D. L. (1988). *Assessing self-deception and impression management in self-reports: The Balanced Inventory of Desirable Responding, Manual*. University of British Columbia, Vancouver, Canada.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American Psychologist*, 54, 741 - 754.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2009). 성격 강점과 덕목의 분류 (문용린, 김인자, 원현주, 백수현, 안선영 역). 서울: 한국심리상담연구소. (원전은 2004년에 출판).
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214-217.
- Pulos, S., Elison, J., & Lennon, R. (2004). The hierarchical structure of the Interpersonal Reactivity Index. *Social Behavior and Personality*, 32(4), 355-360.
- Rahim, M. A. (1983). A Measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368-376.
- Rifkin, J. (2010). 공감의 시대 (이경남 역). 서울: 민음사. (원전은 2009년에 출판).
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M., E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths(VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149.
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology*, 17, 987-1006.
- Ryan, R. M. (2009). *Self-determination theory and wellbeing, Wellbeing in developing countries research review 1, Centre for Development Studies*, University of Bath, UK.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., Williams, G.C., Patric, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness, *Hellenic Journal of*

- Psychology*, 6, 107-124.
- Sawilowsky, S. (2009). New effect size rules of thumb. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 8(2), 467-474.
- Seligman, M. (2014) 마틴 셀리그만의 긍정심리학, 개정판 (김인자, 우문식 역). 서울: 도서출판 물푸레. (원전은 2002년에 출판).
- Shryack, J., Steger, M. F., Krueger, R. F., & Kallie, C. S. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensional of the Virtues in Action Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 48, 714-719.
- Spencer-Rodgers, J., Boucher, H. C., Mori, S. C., Wang, L., & Peng, K. (2009). The dialectical self-concept: Contradiction, change, and holism in East Asian cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 29-44.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1416-1432.
- Sulpizio, V., Committeri, G., Metta, E., Lambrey, S., Berthoz, A., & Galati, G. (2015). Visuospatial transformations and personality: evidence of a relationship between visuospatial perspective taking and self-reported emotional empathy. *Experimental Brain Research*, 233(7), 2091-2102.
- Thirioux, B., Jorland, G., Bret, M., Tramus, M., & Berthoz, A. (2009) Walking on a line: A motor paradigm using rotation and reflection symmetry to study mental body transformations. *Brain and Cognition*, 70, 191-200.
- Tomei, A., Besson, J., & Grivel, J. (2017). Linking empathy to visuospatial perspective-taking in gambling addiction. *Psychiatry Research*, 250, 177-184.
- Totton, N. (2003). *Body Psychotherapy: An Introduction*. Open University Press, Philadelphia. USA
- Wang, P., & Yu, Yihua. (2014). A Review of the relationship on Zhong-yong thinking and innovation intention. *2nd International Conference on Advances in Social Science, Humanities, and Management*, 343-348.

- Watson, D., & Clark, A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.
- Yang, K. S. (1981). Social orientation and individual modernity among Chinese students in Taiwan. *Journal of Social Psychology*, 113, 159-170.
- Yao, X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010) Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behavior, *Asian Journal of Social Psychology*, 13, 53-57.

부 록

부록 1. 연구 1-1에서 수집된 중용의 개념 및 경험 응답 분류	171
부록 2. 중용 척도(Zhongyong Questionnaire)	181
부록 3. 중용적 태도 함양 프로그램 매뉴얼	182
부록 4. 자기주장훈련 매뉴얼(하영석, 1983)	196
부록 5. 중용적 사고 척도	210
부록 6. 중용 신념가치 척도	211
부록 7. 인지적 유연성 척도	212
부록 8. 변증법적 자기개념	213
부록 9. 김민지해척도	215
부록 10. 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도	217
부록 11. 특질상위 기본척도	218
부록 12. 사회적 바람직성 척도	220
부록 13. 개정된 이분법 사고지표	221
부록 14. 기본적 심리적 욕구 척도	223
부록 15. 정서조절 곤란척도	224
부록 16. 성격 5요인 척도	226
부록 17. 고유강점조사	228
부록 18. 한국판 역학연구센터 우울척도	230
부록 19. 경조성 성격 척도	231
부록 20. 경계선 성격장애 척도	233
부록 21. 상태-특질 불안 척도	234
부록 22. 자존감 척도	236
부록 23. 수용-행동 질문지 II	237
부록 24. 한국판 정신적 웰빙 척도	238
부록 25. 대인관계 유능성 척도	239
부록 26. 자기 및 타인 표상 척도	241
부록 27. 대인관계 패턴의 자기이해 척도	243
부록 28. 공감 척도	245
부록 29. 대인관계 문제 척도	247
부록 30. 대학생 대인관계 조화척도	249
부록 31. 갈등해결전략 척도	251
부록 32. 갈등대처행동 질문지	252
부록 33. 삶의 만족도	253
부록 34. 자기주장행동평가 척도	254
부록 35. 상태 자존감 척도	256

부록 1. 연구 1-1에서 수집된 중용의 개념 및 경험 응답 분류

(각 문항에 대해 우측 해당 분류에 1로 표기함)

	중용 개념	인 지	정 서	동 기	기 타
1	치우침 없이 유연하게 대처하는 지혜와 태도, 회색주의와는 다른 것, 신념에 얽매어 경직되지 않고 무엇에든 열려있으며, 그 안에서 시의적절함과 의미와 영향을 계속 헤아려 행동하는 것.	1		1	
2	치우침이 없는 것	1			
3	마음의 평정을 유지하고 치우치지 않은 진실을 있는 그대로 보는 것.	1	1		
4	과하지 않고 모자람 없이 적절함을 유지하는 것		1	1	
5	사회적으로 주어진 자신의 일에 열과 성을 다해 임하며 그 위의 것이든 아래의 것이든 자신의 위치에서 벗어나는 행동을 하거나 마음을 품지 않는 것.			1	1
6	한쪽으로 치우치지 않은 생각	1			
7	중간자 입장으로 사태를 파악하는 자세	1			
8	양극단의 상태를 인지하고, 그 안에서 실용적이면서 도의에 어긋나지 않는 지점을 찾고 그에 따라 행동하는 것.	1		1	
9	한쪽에 치우치지 않는 행동	1			
10	모자라지도 넘치지도 않고, 이쪽이나 저쪽으로 치우치지도 않고, 미약하지도 튀지도 않고, 적정함을 유지하면서 사물을 바로 보는 자기 판단 기준	1		1	
11	치우치지 않는 것	1			
12	어느 한편으로 치우치지 않고, 다각적인 고려와 사고를 통해 합리적인 선택과 판단을 한다는 것이 떠오릅니다. 중간치 혹은 평균치를 일직선상으로 표현하는 것이기 보다는, 사인 곡선과 같은 형태로, 상반된 양극에 위치하고 있는 가치(예를 들면 보수와 진보, 개발과 보존, 긴장과 이완 등) 사이를 연속적으로 오가는 상태라고 생각합니다.	1		1	
13	한쪽으로 치우치지 않는 적당한 상태	1	1		
14	사회에서 벌어지는 현상에 흔들리지 않고 자신의 주관을 지키려는 것	1		1	
15	과하지도 않고 모자라지도 않는 것		1		
16	한쪽에 치우치지 않게 생각하고 내가 옳다고 생각하는 쪽으로 행동하는 것	1		1	
17	어떤 상황 또는 관계에서 정도를 벗어나지 않고 도리를 지키려는 일. 어느 한쪽에 치우침 없는 것	1		1	
18	불교의 중도와 비슷한 개념. 옳고 그름 좋고 나쁨의 관념에 치우치지 않는 것. 있는 그대로 바라볼 수 있는 안목.	1			
19	한쪽으로 치우치지 않는 것	1			
20	넘치지도 모자라지도 않으며 극단적으로 한쪽에 치우치지 않는 처세	1		1	
21	한쪽으로 치우치지 않고 안정적인 상태	1	1		
22	지나치지도, 모자라지도 않은 상태		1		
23	중용이란 의견이 한쪽으로 치우치는 일이 없이 객관적이고 정의를롭게 판단하는 사고방식이라고 생각합니다.	1			
24	극단에 치우치지 않는 것, 남을 너그럽이 용서하는 것, 남을 포용하는 것	1	1		
25	중용은 여러 상황에서 여러 의미로 사용되지만 저는 기본적으로 밸런스를 지키고자 하는 것, 무게중심을 잡는다는 이미지로 생각하고 있습니다. 불교의 중도와도 같은 의미.	1	1	1	

26	더하거나 모자람없이 어느 한쪽에 치우치지않고 균형과 정도를 지킬 줄 아는 것	1	1		
27	어느 한쪽에 치우치지 않고 타인의 의견을 존중하며 나 자신과는 다른쪽 의견도 받아들일수 있는 발전지향적인 자세.	1			
28	한쪽으로 치우치지 않는 것	1			
29	극단에 치우치지 않고 내, 외적 평형을 이룬 상태	1	1		
30	어느한쪽으로 치우치지 않고 균형을 유지하고자 하는 마음상태	1		1	
31	치우치지 않고 균형을 잡는것	1	1		
32	지나침이나 모자람이 없는 상태		1		
33	어느쪽에나 치우치지않고 적당한 것	1			
34	무엇이 되게 하려는 너무 과한 노력이나 행위와 의도조차 기울이지 않는 행위의 중간지점으로서 일이 자연스러운 흐름의 법칙대로 되도록 두는 지점				1
35	자신의 고정관념으로 실불리 판단하지 않고 어느한 쪽으로 치우침이 없이 현상을 객관적으로 바라볼수 있는 힘	1			
36	정과 반, 혹은 어떤 여러 가지 현상, 생각, 의견, 주장 등 여러 내용들에 있어서 한쪽에 치우침 없이 그 중간입장 내지는 올바른 입장을 일관되게 지키는 것	1		1	
37	균형과 정도, 혹은 법자에겐 불가능 한것?	1	1		
38	극단에 치우치지 않고, 균형적인 시각에서 사고 및 판단을 내릴 수 있는 것, 나와 다른 이론을 가진 자와 대립이 아닌 상생할 수 있는 것	1			
39	과열도 냉소도 아닌 평정을 유지하는 것		1		
40	헤겔의 변증법적 논리에서의 정반합의 합과 같은 것, 즉 단순히 중간에 위치하는 게 아니라 보다 더 종합적이고 높은 위치에 있는 것	1			1
41	가운데에 서서 어떠한 미혹함에도 흔들리지 않는 마음가짐		1		
42	자신이 옳다고 생각하는 중심을 지켜나가는 것.	1		1	
43	지나치거나 모자르지 않는 상태나 상황. 적재적소	1	1		
44	상황에 가장 적절한 선택을 하는 것, 어떠한 가치에 치우치지않고, 가능한 중립적인 견해를내는것	1			
45	부족하거나 과함이 없이 균형을 잘 이루는 상태 어떠한 상황에서든지 사리분별을 분명히 할수 있는상태	1	1		
46	중용은 어떠한 생각의 스펙트럼 상에서 중간의 입장 혹은 기계적인 균형의 의미와는 다르다고 생각합니다. 그것은 단지 아이디어 수준의 문제가 아니라 실천적 덕목이라고 배웠습니다. 따라서 제게 중용이란 것은 나의 생각과 타인의 생각이 서로 만나서 변증법적인 상호작용 과정을 거친 종합물라고 생각합니다. 그래서 그것은 때로는 한 쪽으로 치우쳐 보이기도 객관적으로 보이지 않을 수도 있습니다. 그렇지만 나만의 생각으로 질주하고 독주하는 것과는 다른 것이라 생각합니다. 나의 생각과 실천이라고 하더라도 나와 다른 사람의 생각과 행동을 감안하지 않을 수 없는 것이지요. 즉 나와 타인이 공존한다는 점이 전제되었을 때만이 중용은 실현될 수 있는 덕목이라고 생각합니다.	1		1	
47	어떤 것에도 치우침이 없고, 미혹되지 않는 마음의 상태	1	1		
48	어느 한 극단으로 치우치지 않고 자기 자신의 양심에 의해 기준을 잡고 그것을 지켜가는 수련, 보통 철학적 사고 실험이 극단적 상황까지 사고를 확장하는데 비해 중용은 현실에 발을 딛고 일상과 생활속에서 실천하는 과정	1		1	
49	과하지도 부족하지도 않은 평형상태, 단기적인 손실이나 이익에 해당하는 사항들이 확정적이지 아니라는 가정 혹은 믿음을 가지고, 눈앞의 일에 대하여 일희일비 하지않고 장기적으로 보는 마음가짐.		1	1	

50	이성과 감정이 사람의 행동을 결정한다고 양분하고 이성 51%이상을 차지하는 결정에서 비롯한 행동이라고 생각합니다.	1			
51	스스로의 기준에 비추어 봤을 때, 넘치거나 모자람이 없는 것	1		1	
52	생태적으로 지닌 인간의 욕망과 사회적 인간으로서 추구해야 할 도리 사이에 시의적절한 균형을 유지하려는 것.			1	
53	무릇 지나치지도 않고 모자라지도 않아 '괴이한 일=자연의 섭 리와 인간의 본성에 어긋나는 일'을 저지르지 않는 것. 이는 내 마음의 본성이나 자연의 이치에 맞게 결코 인위적이지 않고 자 연스럽게, 소박하게, 단순하게, 지혜롭게, 때론 인자하게 그리고 용감하고 성실하게 살아야 가능한 것. 중용은 이미 내 안(마 음)에 있으나 이를 밖으로 '발화=실천'하기가 어려운 것. 특히 술에 취했을 때나, 화가 났을 때나, 욕정에 휩싸일 때나, 물욕에 사로잡힐 때나, 겁을 먹었을 때나 등등.				1
54	치우침 없이 두루 포용하는 자세	1			
55	한쪽으로 치우쳐지지 않은 보편타당한 사고	1			
56	어떠한 판단적 상황시 문제해결에 가장 적합한 대안	1			
57	적절한, 적당함 혹은 proper, 건강함	1			
58	주관적, 상대적 중간이 아닌 객관적 지표를 지향하는 행위기준	1		1	
59	치우침이 없음	1			
60	時中之道, 가운데라는 불변의 개념이 아니라, 상황에 따라 가장 올바른 것(道)을 선택하는 것	1		1	
61	과하거나 부족함 없이 행하는 것		1		
62	어느 한쪽에 치우치지 않는 태도를 가지는 것	1			
63	불편부당한 마음자세	1			
64	일반적으로 받아들여지는 의미로는 "모자라거나 지나침이 없는 상태". 개인적인 생각으로는 자신의 특정한 욕망을 자신의 일상 적인 도덕률로 제한하려고 하는 심리 상태	1		1	
65	유연한 배려와 대응, 사회와 인간에 대한 기본 예의	1			
66	한 곳에 치우침이 없는 상태라는 일반적인 개념이 떠오릅니다. 어쩌면 현실에 적응하기 위해 각 개인이 스스로의 이성과 본능 의 중간지점을 찾는 노력이 아닐까하는 생각도 듭니다.	1		1	
67	지나치지도 모자라지도 않는 정도(바른길)를 지키는 것 입니다.	1			
68	어느 양극단으로 치우치지 아니하고 균형을 이루어 조화로운 상태	1	1		
69	한쪽에 치우치지 않고 나아가 양쪽을 수용하는 것	1			
70	넘치지도 모자라지도 않는 상태를 지향하는 태도.		1	1	
71	극단에 치우치지 않는 것	1			
72	선택의 기로에 놓였을 때 치우침 없는 어떤 행동을 선택하는 기준 또는 행동양식	1		1	
73	치우치지 아니하는것	1			
74	부족하지도 넘치지도 않음.	1			
75	중용이란 양극단에 치우치지 않고 중간을 지향하는 삶의 자세	1		1	
76	특정 사안에 대하여 어느 일방으로 치우치지 않고 중간적인 입 장을 가지고 쌍방의 이익을 중간지점에서 절충하는 것을 우선 하는 가치관 또는 행동양식	1			
77	치우치지 않으려는 노력이나 태도	1		1	
78	극단에 치우치지 않는 균형잡히고 조화로운 마음의 상태	1	1		
79	어디에도 치우치지 않고 세상을 올바르게 바라볼수 있게 하는 방향이자 태도 가치이다	1		1	
80	어느 한쪽에 치우치지 않는 것.	1			
81	어느 한쪽으로 기울지 않는것	1			

82	주어진 환경속에서 어떤 결정을 내리는가.. 주어진 환경이 달라지면 결정이 어떻게 달라지는가라는 것	1			
83	서로 대립되는 개념이(예를 들면, 공격과 방어, 이기심이 이타심) 서로 조화를 이루어 전체적으로 0의 무게감이 되는 상태, 무조건 덮어놓고 0이 되면 그만인게 아니라 결과시간 즉 어떤 평가가능한 결과가 나타나는 시점에 0이 되어야 한다.	1			
84	도가 지나치지 않는 태도		1	1	
85	4서중의 한 책으로서 인간의 본성을 탐구한 유가적이며 동시에 도가적인 책으로 알고 있음 더불어현실맥락에서는치우침이없음을이야기함.	1			
86	좌로나 우로나 치우치지 아니함.	1			
87	절제		1		
88	지나치지도 부족하지도 않은 개념		1		
89	넘지도 모자라지도 않는 상태		1		
90	한쪽에 지나치게 치우치지 아니한 상태	1			

	중용 경험(자신 및 타인)	인 지	정 서	동 기	기 타
1	예전 존경받는 정치인이셨던 고 제정구 선생님의 말씀. 호텔에서 묵는 것이나 허름한 곳에서 지내는 것이나 상황에 따라 다 자연스럽게 받아들이고 행할 수 있어야 하며 경직되게 굴 이유가 없다는 것. 마음의 지향을 잃지 않는다면 개개의 대처는 유연하게 하는 것이 필요.	1		1	
2	친구 둘 사이에서 의견을 조정해야했을 때.	1			
3	정치적 토론에서 정파와는 독립적으로 시사비비를 가린다.	1			
4	기쁨과 슬픔을 경험할 때 표현을 과하게 하지 않음		1		
5	생활의 달인이라는 티비 프로그램에 나오는 달인들이 삶 속에서 중용을 가장 잘 실천하고 있는 사람들이라고 생각됩니다.			1	1
6	어떠한 분쟁사항이 있을 때에 대립되는 의견을 충분히 듣고 각각의 입장에는 나름의 이유가 있음을 인정하고 그것을 고려하여 판단함(결론을 냄).	1			
7	친구들끼리 싸움이 났을 때 중간입장으로 문제점을 파악하고 양편에게 내 생각을 전달하였다.	1			
8	'나무랄 데 없는 미인'이란 두루두루 거슬리지 않는 매력이 있는 사람이자 흠이 없는 사람은 아니라고 자주 생각한다. 즉 두루두루 거슬리지 않음이 외모에 있어서는 중용.	1			
9	세월호 참사 후 검증되지 않은 많은 정보들이 내뿜어지고 명백한 대상없는 비난과 남탓으로 혼란스러웠던 때 극단적으로 나의 분노를 표현하기 보다 비교적 합리적인 정보들을 접하려고 노력하고 평소의 내 정치적 성향을 그대로 표출하기를 삼가하였음. 나를 포함하여 모든 사람들이 올바른 판단을 할 수 없을 정도로 정서적으로 피폐하고 지쳐있다고 판단하였음.	1	1		
10	사람들과 의견을 나눌때, 스스로 중립적이라고 생각했던 의견임에도 다른 사람의 의견을 듣다보면 스스로의 생각이 한쪽으로 치우쳐있는 생각이었음을 알게될 때가 있음. 그때 두점 사이의 중간과 세 점 사이의 중간이 다르듯 의견이 추가되면서 중간이라는 것, 치우치지 않는 것이 상대적으로 변화가능하다고 느낌. 상황따라 상대적으로 변화 중간점이 중용이라고 봄.	1		1	

11	업무에서, 혹은 가족의 일에서 입장이 대립하는 사이에 놓이게 되었을 때, 각측의 입장에서 주장하는 바를 이해하고 받아들이 되, 상대의 입장이 다를 수 있는 이유를 설명해주는 것이 대립의 간극을 줄일 수 있게 해주는 경우가 있는데, 이럴 때, 대립과 갈등을 풀어갈 수 있는 가능성을 보게 된 것 같아 충만한 기쁨을 느끼게 됩니다. 또,개인적으로 지지하는 정치적 입장이나 주장에 대해서도, 그안에 오류가 없는지 무조건적인 동조는아닌지 스스로 재검토 해보게 될때, 중용에 해당하는 태도를 가졌던 사례라고 생각합니다.	1		1	
12	학창시절부터 지금까지 늘 학업에만 몰두하지 않고, 그렇다고 노는데만 치중하지 않고 적당히 놀면서 공부함. 한쪽에 완전히 몰입하는 친구들이 부러워 보일때도 있지만, 결과적으로는 더 많은 것을 얻었다고 생각함	1		1	
13	정치인이나 미디어에서 전달하는 내용을 다른 관점에서 보는것	1			
14	초보운전 시절...내가 주차하다가 다른 사람 차를 살짝 긁었다. 어쩔줄 몰라하고 있던 찰나 마침 그 상황을 보고 있던 차주가 와서 확인하더니 웃으시며 별일 아니라고 표도안나니 그냥 가 시라한다. 많이 놀라신거 같으니 갈때 조심히 운전하라고 걱정 까지 해 주셨다. 나는 거듭 감사하다고 인사드렸는데 물질적인 비용측면을 떠나 잘못된 상대가 진심으로 더 미안해질 정도로 배려해 주시고 걱정해 주시는 고마운 마음에 감동 받았다. 그 분이 아니었다면 아마 지금까지 운전을 못 했을 거 같다.		1		
15	중용의 길은 세상 사람의 수만큼 많다고 여겨진다. 나 혼자의 삶에선 더 많은 사람에게 이롭고 세상의 보편적인 도덕을 바탕으로 나만의 중용을 생각하곤 하였다. 그런 나 두 사람의 세상 인 결혼 생활 속에서 보편적인 잣대가 없어서나는항상어떤것이 중용의 길인지 모르겠다. 내 생각으론 틀린 것 같은데 그 인생 관을 이혼할지언정 바꾸지 않겠다는 배우자를 보면서 틀린것이 아니라 나와 다른것은 아닐까 이해하려고 노력하며 결혼생활을 유지하고 있는 모습이 나의 중용의 모습이 아닐까 생각해본다.	1		1	
16	친구들과 공동의 회비를 걷어 놀러갔다 온 적이 있었다. 이후에 잘못 계산된 부분이 있어서 일부 돈을 환급받게 되었는데 그 돈으로 당시 모임에 나온 사람들끼리만 밥을 사먹자는 의견이 있었다. 하지만 회장인 다른 친구가 똑같이 나눌 곳을 제안 하였다. 처음엔 모임에 안나온 사람이 잘못이니 우리끼리 맛있는걸 먹는 것이 당연하다라고 생각했었지만 다 똑같이 나눈것이 추후 관계에 있어서 더 좋은 결론이었다는 생각이 들었다.	1			
17	대상의 장단점을 함께 바라보는 습관을 키우면서 다른사람들이 화를내거나 불안해하는 상황에서 장점을 보게되고(사기를당했을 때 더 큰사기를 예방할 수 있는 관점을 지니게 된 것을 감사하는 것), 다른 사람들이 맹목적으로 기뻐하는 상황에서 경계할 수 있는 태도가 점점 익숙해지는 것 같습니다(좋은 조건의 사람과 만날 때 감수해야 하는 부분을 생각하는 것)	1	1	1	
18	공적인 일에 사적인 감정을 실어 정도가 아닌 판단을 하지 않도록 코칭한 적이 있습니다. 옳은 일을 하였다고 생각했습니다	1	1		
19	이전 직장에서 거의 모든 팀원들이 부정적인 의견을 내 놓은 안건을 바로 누락시키지 않고 해당 안건의 긍정적인 면들을 함	1		1	

	게 공유하고 설득하면서 부정적인 부분들을 보완해 결국 성공적으로 진행 된 프로젝트로 이끈 리더가 있었다. 우리는 대다수가 보는 시점으로만 사물이나 사람에 대 판단하고 결론 내리는 경우가 종종 있는데 당시의 경험으로 거의 모든 경우 사물이던 사람이던 흑백으로 딱떨어지기 보다는 다각적인 관점에서 바라보고 신중히 생각할 수 있도록 노력해야겠다고 느꼈다.				
20	주로 음식을 먹을때 중용의 중요성을 느낀다. 음식이 너무 맛있어서 배부른 것 같은 느낌이 있어도 계속해서 먹는 경우가 많은데 그러다보면 늘 맛있는 음식을 먹고 나서도 지나치게 먹어서 속이 불편하고 결국 기분이 좋지 않다. 적당한 때에 멈췄다면 행복감이 더 오래갔을 텐데 하는 후회가 늘 뒤따른다.		1		
21	각 정당 의 업적이나 과실을 판단할 때 지역 감정이나 개인적 호불호가 아니라 우리 사회에 끼치는 영향을 객관적으로 판단하여 투표하는 일. 천주교에서 교황님이 "신자는 신앙심에 따라 행동한다면 비신자는 양심을 따를 것이다"라고 말한 일.	1		1	
22	프란치스코 교황님이 타종교인에 대해 개종시키거나 비난하려 하지않고 그들의 가치를 인정한다는 발언을 한것	1			
23	집안 문제로 어른들과 이야기를 나누던 젊은 손자분이 중용의 자세를 가졌던 것이 기억납니다. 의견이 갈린 어른들의 감정을 거스르지 않고 물흐르듯 대화를 이끌고 풀어내어 결국 문제가 그분 뜻대로 잘 해결되었는데 그 태도와 화법에 무척 감탄한 적이 있습니다. 개인적으로 중용을 지키지 못한 예는 무수히 떠오르지만 지킨예는 정말 찾기어렵네요. 그나마 중용을 보여 주었다는 것도 완벽하다는 느낌이 들지않아 중용이 굉장히 어렵다는 것을 새삼 생각하게 되었습니다.	1	1		
24	갈등 상황에서 어느 한쪽 의견을 고집하지 않고 장단과 음양을 살펴보려고 함, 중용을 지키기 쉽지 않음	1		1	
25	2명 이상의 모임에서 서로 다른 의견으로 충돌이 발생했을시 객관적 입장에서 다시 한번 생각하여 더 나은 방향으로 의견을 조율하고자 했을때	1			
26	다른 사람과 가치관 차이를 보일 때, 집에 돌아와서 나의 생각을 반성적으로 다시 살펴볼 때	1			
27	대인관계에서 어떠한 갈등이 일어났을 때 한쪽에 입장에만 무게를 두지 않고 쌍방의 형편과 입장을 고려해서 객관 및 중도를 지키려는 거.. - 공정하다는 느낌을 받게 되는 것 같습니다. TV토크쇼나 대담 등에서 사회 혹은 MC를 잘본다는 사람들이 중용에 해당하는 태도를 보이는 것이 아닐까 생각됩니다. 서로 다른 주장을 아우르고 인정할 것은 인정하면서도 각자의 주장이 도를 넘어서지 않도록 선을 지켜주는 것이요..-역시,공정하다,객관적이다라는 느낌을 받게 되는 것 같습니다.	1			
28	한 사건(사안)에 대해 두 사람이 각자 자신의 입장과 관점에서 설명하는 상황. 두 사람 각각의 입장이 되어 경청하고 수용하면서 어느 한쪽으로만 치우치지 않으려고 노력함. 편견과 선입견을 갖고 무작정 판단하지 아니하면 각자 나름의 사정과 상황적 맥락이 보여 각각을 더 잘 이해할 수 있게 됨.	1		1	
29	두 사람이 말싸움시 양측 중 한편을 들지 않고 중재함. 중재자의 역할이 딱히 중용의 태도는 아닐수 있으나 양측 입장을 이	1			

	해하나 편을 들지 않고 합의점 도출				
30	사람들과의 관계에서 적당한 거리를 유지하는 것. 상대방이 부탁한 적도 없는데 먼저 나서서 호의를 베풀지 않지만 도움을 요청하는 이에게 인색하지 않다.	1		1	
31	기분이 언짢을 경우 이것에 대한 간단한 표현을 하고 최대한 평정심을 유지하려고 노력하는 편이다. 언짢고 안좋은 생각에만 몰두하면 다른 부분에도 지장을 받는다고 생각하기 때문이다. 하지만 정말 어려운 것이라고 생각한다		1	1	
32	상담을 할 때 내담자를 어딘가로 끌고 가려는 의도와 계획을 멈추고 자연스러운 흐름이 인도하는 지점으로 기꺼이 둘 때 자연스러운 연결감과 편안함 느낌이 들고 통찰과 만남				1
33	어떤 사람의 행동을 보고 불쾌한 감정이 느껴질 때 보통은 그 마음에 휩싸여 그 사람의 나쁜 점, 과거에 나에게 잘못했던 일들을 계속 반추하게 된다. 그러나 가끔은 그럴때에라도 그 사람이 나에게 잘했던 일, 그 사람의 평소에 장점들을 생각해볼 때도 있는데 그럴 경우 그 사람의 행동에 대한 불쾌한 감정은 사라지고 왜 그런 행동을 했는지에 대한 객관적인 관찰을 할 수 있게 된다. 그렇게 상황에 대한 감정적인 치우침이 없을 때에는 보통은 감정적인 충돌없이 관계를 악화시키지 않고도 그 상황을 현명하게 처리할 수 있게 되는 것 같다. 그럴 경우 내가 성숙한 어른이 된 것 같고 나에 대한 유능감을 느낀다.	1	1		
34	1) 생활 속 경험: 직업적인 측면에서 상대방에 대한 공감을 보이지만, 특히 관계 문제에 있어 전체파악은 중용을 유지해야 하는 경우가 있음. 2)개인적인/주관적인 경험을 얘기하게 될 때 남편이 객관적인 혹은 그중간의 입장에서의 의견을 제시한 적이있음. 순간 나의 편파적인 사고를 깨닫게 되었던 것 같음. 느낌은 반반이었던 것 같음. 객관적으로 보면서 마음이 편안해진 동시에, 내 입장에서 충분히 편들어주지않은듯하여 섭섭한 느낌을 함께 경험.	1			
35	너무 믿고 긍정하는 의견과 너무 불신하고 부정하는 의견 간 조율	1			
36	상대방의 일탈행위에 대해 그 자체를 받아들이고자 하는 상황.	1			
37	단체에서 의견을 조율할때 친한 사람의 의견제시와 친하진 않지만 옳은 제안을 한 사람의 의견중에서 어디에 치우치지 않고 공정히 의사결정을 한것	1			
38	나의 실수로 인해서 상대방이 화를 낼 줄 알았는데 의외로 웃음으로 넘어가주어 나 스스로 반성할 수 있는 기회를 가지고 감정이 상하지 않을 수 있었다.		1		
39	대화를 나눌 때 어떤 이는 어휘를 사용하거나 상황에 필요한 말을 제대로 쓰지 못하는 경우가 있다. 그럴 경우 주변사람들을 불편하게 만들어버린다. 반면, 필요한 타이밍에 필요한 말을 적절한 어휘를 사용하는 사람이 있고, 그럴 경우 대화를 나누는데 있어 거부하지 않다.	1			
40	사회적인 일과 개인적인 가치의 합일점을 찾아야 할때.	1			
41	회사에서 팀이 없어지는 상황에서도 감정의 과함이 없이 본인의 위치에 대해 명확히 인지하고 추후 방향성을 세움	1	1		
42	평등에 대한 생각이 그러합니다. 저는 개인적으로 결과의 평등	1		1	

	을 실현하는 문제가 중요하다고 생각합니다. 그러나 이사회에서는 결과의 평등보다는 기회의 균등과 법 앞의 평등 정도에서 만족하는 경향을 보입니다. 그래서 저와 이 사회는 끊임없이 갈등하고 대립합니다. 물론 일개 개인에 불과한 저는 사회가 생각하고 의도하는 바를 따라야만 할 때가 많습니다. 그것이 바로 평등에서 최소주의적 평등관에 실천되고 있는 이사회와 다양한 가치관 교육과 복지정책들이 그러합니다. 그렇지만 사회와 국가 역시 나와 같은 생각을 가진 사람들이 실재한다는 점을 잘 압니다. 그래서 평등의 실천 수위를 놓고 끊임없이 논쟁이 오고 갑니다.				
43	진정한(돈 많이 안 버는) 종교인들의 마음 상태, 태도, 방식. 예컨대 법륜스님(의설법). 남자든, 여자든, 노인이든, 아이든 욕심을 내려놓고 절하라고 요구. 이런얘기, 저런얘기에도 흔들리지 않고 내용은 다르나 본질은 항상같은, 어디에도 치우치지 않는 해결 방식을 제시.			1	1
44	1. 진보, 보수로 극단적으로 편을 가르고 생각하고 진영논리로 사고하며 상식적이고 이성적인 현실 판단을 못하는 행위들 2.중용이 가장 필요로하는 과정은 가정속에서 보여진다고 생각함. 아내와의 관계, 아이들의 이야기를 듣고 훈육하는 과정은 다른 사람들과 비교하거나 어떤 한편의 입장만이 옳다고 해서 는 좋게 해결되지 않음. 자기 스스로 판단의 근거를 가지고 감정에 휩쓸리지 않도록 주의하며 대화하고 지도하는 과정	1		1	
45	어느 모임에 가야할지에 이정보다는 감정의 지배를 받아 재미가 있었어도 너무 과하다고 생각하거나 혹은 그때 갔어야 하는데 하면서 아쉬웠던 경험 있습니다. 다른 사람들은 재밌는 상황이 있어도 계산하에 자신에게 이득이 안되면 포기하는 경우가 있었습니다.		1	1	
46	'중용의 덕'을 지키지 못하는 예, 가령 미인과 술을 마실 때 계속 마시려는 무절제, 아내와 부부싸움을 할 때 상대의 마음을 아프게 하는 말을 하고 마는 인자함의 부재, 축구를 할 때 화가 나서 적당한 태클이 아니라 고의적으로 심한 반칙을 하고 말 때, 글을 쓸 때 단순명쾌하게 써야한다는 것을 알면서도 구구절절 지식을 자랑하려고 할 때 등등. '중용의덕'을 지킬 때.... 아직까지는 여러 가지 방면에서 매우 어렵다.		1		
47	일반 사람들이 "상식"이라고 행동하는 삶 및 사고들.특히 자연적인 인간 본연의 마음가짐 ,나름대로 중용에 따른 행동은 사람 마음을 편하게 함				1 1
48	여동생이 성적이 부진해 고민을 상담해 왔다. 본인은 여동생의 성적 부진이 지나치게 공부에 집중하는 생활패턴이기에 오히려 성적부진을 초래하였다고 판단하여 공부하기를 그만두고 자신만의 여가생활을 가질 것을 권유하였다. 물론 당시 여동생은 공부를 그만둔다는 것에 대한 공포감으로 내 제안을 받아들이지 않았지만 나의 제안이 효과적이었을 것이라는 확신이 들었다.	1			
49	삶은 항상 그 경계에 서 있어야 한다고 생각합니다. 인간의 관계에 있어서 특히 남녀의 사랑에 있어서 그 관계의 건강함을 위해 그 상태로부터의 적당한 거리를 유지하려 했고 그것이 적			1	

	절했을 때 모두 자유를 느끼는 듯 하였다				
50	선거에서 후보자 선택시 주관적 상황을 배제할 때	1			
51	정치적 성향이 다르더라도, 시의적절한 판단에는 지지를 보내는 것.	1			
52	상대방에 대해 미워하거나 좋아하는 마음 없이 한결 같은 마음으로 대하기		1	1	
53	진보적인 입장을 가지고 있는 상태에서 같은 진영에 있는 사람들의 발언을 '같은편'이라해서 무조건 수용하지 않고 비판적으로 검토함. 보수파의 장점은 수용하려함, 스스로가 매우 똑똑하고 식견있다고 생각함	1			
54	통합, 중재, 갈등의 해소	1			
55	강자에게 강하고, 약자에게 약한? 중간점 지향이 아닌 상황적 특성에 맞게 대응을 조절하는것?	1	1		
56	대화시 논쟁을 습관적으로 피하는 편입니다. 뭔가 이슈가 될 사안이 생겼을 때 그것이 사실확인 가능한 내용이라면 진 그 이슈에 대해서는 유보적인 태도를 표명한 후 논쟁에서 바로 발을 뺍니다. 사실확인은 논쟁 중에 이뤄질 필요가 없으니까 말입니다. 검색 한번이면 거의 자명하게 밝혀질 일에 에너지를 쏟지않으려 합니다. 서로의 가치 또는 철학과 관련된 논쟁이 있을 시에는 웬만해선 제 주장을 강하게 하지 않으려 마음 먹고 있습니다. 실제로는 언쟁으로 이어지는 경우가 있습니다만 이왕이면 상대방이 스스로 깨닫게 되길 기다리자는 주의입니다. 잠시동안 시간을 들여 말로서 상대의 가치나 철학을 변화시키는것은 이성적으로 봤을때 불가능에 가까운 일일거라 믿습니다. 허나 대화하다보면 언쟁으로 잘 이어집니다. 이러한 지점에서 중용이 필요하지 않나 합니다. 나의 이성과 본능의 중간점을 견지하고 동시에 나와 상대방의 다름 인정하고 그 중간지점에 서있는 일이라고나 할까요.	1		1	
57	출근날이 아닐때 직장에 나가야하는 일이 생길 경우 입고 나갈 옷을 고를 때가 생각납니다. 너무 캐주얼하지도 너무 포멀하지도 않는 선에서 입고 나가게되는데 그것 또한 생활속에 중용 아닐까 생각해봅니다.	1			
58	부하의 잘못을 벌할 때 지나치게 감정적으로 과하게 처벌하지도 않고, 그렇다고 그냥 무심하게 지나는 것도 아닌 적절한 감정조절을 통해 처벌, 쇼핑이나 식료품을 구입할 때 과하게 구입하지 않으면서, 지나치게 인색하지 않으려고 함.	1	1		
59	중대장 시절 병사를 면담하면서 타 병사를 비방하는 내용을 들으며 내가 느끼는 감정을 배제한 채 상대의 이야기를 수용하고 이해해 줄때, 그러나 스스로 평온한 감정을 유지하기 힘들었다		1		
60	상대방이 도움이 필요하여 도움을 청할때 너무 지나치게 상대방의 일에 간섭을 하면 상대방의 능력이 스스로 필수 없게 되고, 그렇다고, 너무 관심없으면 매정한 사람이 되므로 적절한 수준에서 넘치지도, 모자라지도 않은 도움을 주고자 한 경험	1	1		
61	김밥과 라면을 먹고 싶어 고민이 될 때 중용의 덕을 지켜 둘다 시켜먹었다.		1		
62	군대에서 개인생활과 집단적 가치가 상충되었을때 양쪽의 가치에서 중용을 지향하여 조절하였다	1			

63	여러명의 친구들과 여행을 가서 각자가 하고싶은 것들이 서로 상충 또는 다르기 때문에 각자가 원하는 바를 양보해야하는 상황, 상호간의 의견을 절충해야 하기 때문에 심리적인 피로감을 종종 느끼며 불편함도 따르지만 공동체(친구들모임)의 안정적인 관계유지를 위해 어쩔수 없는 선택이라는 감정이 큼, 밀라도 여행을 가서 유명 아울렛에 들러 쇼핑을 하고 싶은 나의 입장과 박물관을 좀 오래 둘러보고 싶은 친구의 입장을 절충해서 시내에 있는 조그만 아울렛과 박물관 투어를 만나절로 조정한 사례	1			
64	형과 동생이 운동장에서 격하게 다투던 상황이었다. 싸움을 말리고서 둘 사이에 있던 이야기를 들어보았는데 둘 모두에게 잘못이 있었던 상황이라 양쪽 모두에게 주의를 주고, 폭력을 사용했던 형에게 좀더 훈계를 했고, 서로 용서하고 화해시킴.	1			
65	동료가 직장내에서 주차문제로 다른 사람과 시비가불었었는데 상대방도 흥분한 나머지 동료의 차에 작은 흠집을 내서 험악한 상황이 되었다. 중간에 끼어들어서 서로 하는 이야기를 다 들어주고 흥분을 가라앉히게 한 다음 차량에 피해입은 부분에 대해 상대방으로부터 금전적 보상을 받기로 약속하고 상황을 정리하였다. 며칠뒤 동료의 차량 수리내역 영수증을 상대방에게 보내고 대신 돈을 받아서 전달해주었다.	1	1		
66	사람들의 갈등에서 누구편을 들어주지 않고 그 각자의갈등의 마음을 이해하고 공감해줌	1	1		
67	흥분되는 상황이 오면 감정이 한쪽으로 쏠리기 마련, 그러다가끔 그런 경우에도 감정을 통제		1		
68	학생일 때와 직장인일 때 내가 쓰는 돈의 양이나 사용처가 다른것. 학생일 때 축의금과 직장인일 때 축의금의 차이정도?	1			
69	남한테 잘보일려고 너무 이타적으로 굴면 내 인생이 없어지고 그렇다고 이기적으로 살면 인생이 외로웠다. 때문에 타인을 도와줄 때는 도와주더라도 목숨걸고 돕는 등의 행위는 하지않는다 그렇게 하니 남들과도 사이좋고 내 인생도 누릴수 있었다	1			
70	술자리에서 너무 나대지 않고 정도를 지키는것		1		
71	단순히 어느 한쪽의 편을 들지 않는 소극적 기회주의가 아닌 자신의 뜻을 견고히 세워 다른 사람의 주장이나 의견에 완전히 종속되지 않으면서 동시에 완전히 배척하지 않고 들으려는 태도. 일반적으로 중용은 중도와도 혼용되어 사용하며 정치적 중도의 입장이 상당히 좋은 것으로 인식되는 경향이 있는데 많은 사람들은 아무 정도도 지지하지 않고, 자신은 중립노선을 지킨다는 맥락에서 이러한 어휘를사용함. 그것은 중용으로 보기 어려운 태도이며, 되려 시류에 따라 자신의 생각을 맡겨버리는 기회주의적인 요소가 다분하다.	1		1	
72	어떠한 정치적 현안에 대해서 토론 할 때에 서로 반대되는 양쪽 모두의 의견을 이해하려고 노력함.	1			
73	시사문제나 정치문제를 바라볼 때 한쪽의 의견만을 보고 듣는 것이 아니라 양 귀를 다 열어두고 전체의 의견을 듣고자 노력하는 편이다. 그 후에 가치판단을 통하여 해당 현상에 대해 견지하고자 한다.	1			
74	일상대화 속에서 생각이 다른 경우	1			

부록 2. 중용 척도(Zhongyong Questionnaire)

아래의 문항을 잘 읽으신 후, 일상생활 속에서(예: 두 가지 의견에서 하나의 입장을 취해야할 때, 감정이 격해졌을 때, 또는 이와 유사한 상황에서) 아래의 내용이 평소 나의 모습과 얼마나 일치하는지? 그리고 현재 일치 여부와 관계없이, 일상 생활에서 이를 실천하기 위해 얼마나 노력하고 있는지? 해당 점수에 표시하여 주시기 바랍니다. 가능한 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

문 항	내 모습과 얼마나 일치하나요?					이를 실천하기 위해 얼마나 노력하나요?				
	항상 일치하지 않는다	종종 일치하지 않는다	중간 이다	자주 일치한다	항상 일치한다	전혀 노력하지 않는다	노력하지 않는다	중간 이다	노력한다	최선을 다해 노력한다
1. 나는 공정한 편이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. 나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. 나는 다른 사람의 입장을 이해한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. 나는 마음이 열려있다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. 나는 내 마음속과 주변 상황을 모두 적절히 살핀다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. 나는 상대방을 배려한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. 나는 나와 다른 것을 포용한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. 나는 상황 파악을 잘 한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. 나는 극단적으로 치우치지 않는다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. 나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. 나는 상황에 맞추어 유연하게 대처를 조절할 수 있다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. 나는 살면서 지속적으로 균형을 잡으려는 편이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. 나는 하고 싶은 것들을 서로 조화롭게 이루려고 하는 편이다(예: 놀기와 일하기 등).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. 나는 내 감정과 행동이 적절한 지 살핀다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. 나는 정도를 벗어나지 않고 도리를 지킨다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. 나는 다양한 관점에서 보는 편이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. 나는 선입견 없이 있는 그대로 보는 편이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. 내 행동은 상황에 맞게 시의적절하다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. 나는 마음의 평정을 유지한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

부록 3. 중용적 태도 함양 프로그램 매뉴얼

1회기

목표 : 집단 내 라포 형성 및 중용의 개념 배우기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
인사 및 안내	10분	인사 - 별칭 정하기 : 준비된 목걸이 이름표에 집단 내 이름을 씀
게임	10분	A4 용지를 이용하여 조각을 나누고 가위바위보로 서로 가져오기 게임 - ice-breaking
집단원 인사	30분	자기 소개 (본명 혹은 별칭) - 집단 참여 이유 및 개인적 목표를 반드시 포함하여 소개함
집단 소개	10분	집단 규칙 소개 및 서약서 작성
중용 개념	30분	중용의 개념 써보기 및 나누기 - 먼저 자신이 생각하는 중용의 개념을 쓰고 간단하게 의견 나누기 중용 개념 교육 - 연구를 통해 밝혀진 중용의 정의 및 3요인을 소개하고 성격특성이나 정신건강 및 대인관계 변인들과의 관계도 함께 설명함
대인관계 어려움	20분	자신의 대인관계 어려움 경험 공유하면서 중용적 태도를 유지하는 것이 어려운 이유를 토론하기
마무리	10분	소감 나누기

<인사 및 집단원 소개>

안녕하세요?

중용적 태도 함양 프로그램에 참여하신 여러분 환영합니다. 저는 집단을 진행할 000입니다.(인사말)

(이름표 제공) 이름과 집단 내에서 별명을 함께 쓰세요. 별명은 4주간 집단 내에서 불리고 싶은 이름인데, 본명으로 그대로 불리거나 또 다른 이름을 사용하셔도 좋습니다.

네 그럼, 우리 프로그램의 집단원끼리 인사를 나누고 집단 상담 시의 기본 원칙과 규칙 및 집단 서약을 소개하려고 합니다. (집단 규칙 소개 및 서약)

(집단원 인사 및 게임)

서로 인사해볼까요? 좀 어색하죠? 그럼 우리 각자 소개하고 인사하기 전에 간단한 게임으로 시작할까요? 지금 앞에 있는 빈 A4용지를 3-4번 정도 반으로 접으면 16개 조각이 나오거든요. 접어서 잘라볼까요?

그리고 서로 가위바위보를 해서 조각을 주고 받기 하는 겁니다. 이긴분이 한 장씩 가져가는 것으로 할게요.(약 3~5분 정도)

몇 장정도 가지셨어요? 네~ 어떠셨어요?

그럼 이제 본격적으로 서로 소개하고 인사해볼까요? 간단한 인사말과 함께 집단에 참여하기 원하는 이유나 집단에 바라는 점 혹은 집단을 마무리할 때 얻고자 하는 목표 등을 말씀해주세요. 우선 제 소개 먼저 드릴게요. (소개 시간)

<중용 개념의 교육>

집단 이름에도 나와 있듯이 본 집단의 목표는 중용적 태도를 함양하는 것입니다. 본 프로그램에서 제시되는 내용은 유학적인 개념인 중용을 심리학적으로 연구하여 정립한 내용에 기반하여 개발된 것입니다. 중용이 워낙 크고 통합적인 개념이다 보니 이를 분석적으로 정의하여 구성 요소들을 찾아내었고, 구체적으로 정리된 것들을 모아 중용적 태도를 이룰 수 있는 것으로 구성한 것입니다. 근데 중용이 뭘까요? 실생활에서 종종 쓰는 단어이긴 한데 과연 어떤 의미로 정의할 수 있을까요? 우선 각자 생각하는 중용이 뭔지 한번 써볼까요?

(응답 내용을 나누고, 배철수의 음악캠프 음성파일을 들려주면서 중용의 일상성을 보여줌)

네, 중용은 00000 한 의미들입니다.(참여자의 의견 정리) 중용은 유학에서 제시된 개념인데요 유학에서 중용은 다양한 의미가 있지요.

<다음의 내용을 PPT 또는 활동지로 제시>

『中庸』 1장, 喜怒哀樂之未發, 謂之中. 發而皆中節, 謂之和. 中也者天下之大本也, 和也者, 天下之達道也.

『中庸章句』 中者不偏不倚無過不及之名, 庸平常也. 子程子曰
不偏之謂中不易之謂庸, 中者千下之正道庸者天下之定理.

중(中)

- 천하의 도(道)이자 근본
- 마음이 어느 한쪽으로 치우치거나 기울지 않도록 맑고 고요하게 하고, 지나치거나 모자라지 않게 알맞은 상태로 감정과 행위를 표현하며, 객관적 상황과 이상적 조화를 달성하는 것.

용(庸)

- 반복을 통한 지속적인 쓰임으로 원리적 법칙성의 끊임없는 반복적 행위.
- 바뀌지 않는 가장 평범한 진리

즉, 중용이란 삶 속에서 역동적인 조화(harmony)와 균형(balance)을 지속적으로 실천하는 태도입니다. 이것은 고정되어 있는 한 점의 상태가 아니라 시시때때로 상황에 가장 적절한 모습을 나타내는 것으로 변화하고 움직이는 것입니다.

중용에서는 충동에 따라 행동하는 것이 아니라, 행하기 전 전체 상황을 총괄적으로 살펴보는 것을 강조하며, 갈등적인 대인관계 맥락 가운데서 균형 잡히고 조화로운 행동을 선택하도록 권장합니다.

이러한 유학적 중용 개념을 심리학적인 용어들로 보면, 중용은 인지적으로 유연하고 변증법적인 사고와 태도를 갖는 것이고, 또 정서적으로 안정되어 있고 상황에 적절한 정서 표현을 하는 것입니다. 이에 더해 외부의 칭찬이나 보상이 아니더라도 스스로 자발적 동기에 의해 이와 같은 행동을 지속적으로 실천하려는 태도입니다. 이러한 중용은 세 가지 요소로 구성되어 있다고 설명할 수 있는데요.

심리학적 중용의 3요인 소개.

먼저 첫 번째는 시중입니다. 시중이란 상황 파악을 하고 그에 맞는 행동을 하는

조화를 의미합니다. 아주 간단한 예를 들면, 우리가 상가집에 가서 대체로 어떻게 행동하지요? 결혼식에서는요? 이렇듯 상황을 이해하고 맞는 행동을 하는 겁니다. 조화라는 것은 내가 어떠한 상황에 있는지 맥락을 먼저 파악하고 그 다음에 자신의 행동을 맞추는 것이기도 하죠.

그다음 불편불의, 균형과 안정이라는 요인인데 이것은 극단에 치우치지 않는, 지속적으로 균형을 잡고 지나치지 않으려는 것과 관련됩니다. 그렇다고 기계적인 균형, 중립과는 의미적으로는 다릅니다. 마음을 비워서 편견 없이 안정적으로 상황을 바라보면서 공정하게 치우치지 않는 태도이지요.

세 번째는 역지사지, 공감입니다. 타인의 입장을 이해하고 관점이 다를 수 있음을 알고 개방적인 태도를 갖는 것입니다. 또한 내 자신의 상태도 살펴서 나와 타인이 다르지만 포용하고 관용할 수 있다는 의미도 포함됩니다.

<중용 경험의 공유 및 마무리>

그리고 이 세 가지가 모두 통합적으로 이루어질수록 중용적 태도에 가깝다고 할 수 있습니다. 혹시 설명을 듣고 “아, 이게 중용이었구나”하는 경험이 떠오르시는게 있나요? (경험 공유)

네, 그렇죠. 중용이라는 것이 모호하고 어려운 말이지만 나누어서 설명을 하니, 일상 생활중에서도 의외로 중용적 태도와 관련된 일들을 발견할 수 있으실 겁니다. 그럼 혹시 중용적 태도를 하지 못하는 경험들은요? (경험 공유)

우리 프로그램은 대인관계 능력 향상을 위한 프로그램이고 그 중 중용적 태도를 함양하는 훈련인데요, 프로그램을 신청하려고 했던, 대인관계의 어려움이 있으신가요? 그제 아까 이야기했던 중용적 태도와 어떻게 연결될까요? (의견 공유)

네, 오늘 시간을 마무리할 때가 되었네요.
어떠셨나요?
(소감 나누고 마무리)

2회기

목표 : 중용의 기본 요소 중 시중(時中) 배우고 이해하고 연습하기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
한주간 인사	10분	자유롭게 지난 한주의 일상 나눔 - 자유롭게 인사 오늘 집단 활동 소개 및 복습 - 지난주 했던 중용 복습, 중용이 어려운 이유 정리 - 중용의 요소 교육(시중: 조화)
자신의 어려움 작성	20분	대인관계 어려움 에피소드 써보기 - 집단을 신청하게 된 계기와 관련된 대인관계 어려움 써보기. - 최소 3가지 에피소드
중용의 요소1 - 활동1	10분	중용의 첫 번째 요소 - 전후 상황 파악 훈련(간단한 그림 퀴즈)
중용의 요소1 - 교육1 + 자기 탐색1	60분	눈치 척도 해보기(15분) 조절/조화(20분) - 의미 설명 - 사회적 상황파악 = 눈치 - 거리두면서 객관적으로 보기 - > 핸드폰 촬영 훈련 - 자신의 강점과 약점(눈치척도 보면서) - 맥락파악의 관점 변화 유연성
마무리	20분	소감 나누기 - 상황 파악의 객관화 해보기

<인사 및 활동 소개>

안녕하세요? 한주간 잘 지내셨나요? 어떻게 지내셨어요? 혹시 지난 주 배우신 중용과 관련한 경험들이 있으셨나요? (서로 인사 및 경험 공유)

<복습 및 자신의 대인관계 어려움 작성>

오늘은 우리가 해볼 것은 지난 주 중용의 3요소라고 했던 것 중 첫 번째 시중, 즉 조화와 관련된 것을 연습할 예정입니다. 먼저 지난 회기에 했던 것들을 잠시 다시 복습해볼까요?

유학에서 중용은 중과 용을 따로 설명했었죠. 중은 여러 의미가 있었는데, 마음을 고요하게 하는 것 그것이 표현되었을 때 조화로운 것, 치우치지 않는 것. 삶의 근본. 하늘의 이치 등이었고, 용은 일상, 항상 늘 하는 것이었습니다.

이렇듯 포괄적인 중용을 심리학적으로 연구하기 위해 쉬운 용어들로 해석했는데, 인지적인 유연성, 정서 조절과 때에 맞는 표현, 그리고 그것을 지속하는 것을 의미했었죠. 인지적 유연성은 상황과 역할에 따라서 다르게 보고 또 다양한 해결책을 살펴볼 수 있는 것, 변증법적이 사고 등 정서조절과 표현. 내적인 동기를 통해 지속하는 것이었습니다. 그리고 이러한 중용은 실생활에서 상당히 다양하게 나타났죠. (지난주에 했던 것으로는 의견을 절충하는 짬짜면 같은 것, 주변 상황을 파악해서 행동하는 깔까빠빠도 있었구요. 또 황희정승 얘기처럼 다툼 후에 모두의 얘기를 들으시고 편을 들어주셨다는 얘기도 해주셨구요.)

(-> 참여자들의 지난 주 이야기를 정리함) 중용은 이렇듯 상당히 다양하게 나타납니다. 여러 가지 모습이죠.

그리고 그것을 연구했더니 이러한 중용의 요소에는 3가지가 있었는데요. 우선 시중, 조화였고, 불편불의 치우치지 않는 균형, 안정이었죠. 그리고 마지막으로 역지사지, 공감이었습니니다. 그 중 첫 번째 요소인 조화를 오늘 연습합니다.

먼저 하기 전에 자신에 대해서 먼저 평소 패턴을 보는 것이 중요합니다. 지난 회기 함께 나누어 본 것을 적어볼게요. 이것은 이후 활동에도 활용할 것입니다. 종이에 대인관계 어려움 에피소드를 최소 3가지 최대 5가지까지 적어 보세요. 본 프로그램 지원 시 혹은 평소에 겪었던 대인관계 어려움을 3가지 5가지까지 적어볼까요? (경험 적기 30분)

어떤 내용들이신가요? (시간에 따라 나누거나 아니면 그냥 두거나)

<중용 시중(時中) 훈련>

오늘 연습은, 시중 즉 조화와 관련된 것입니다.

자 여기 사진을 볼까요? 이게 뭘까요?

(예: 커피잔의 커피와 흰 종지의 간장, 그리고 커피콩과 함께 있는 커피가 든 커피잔과 노란콩과 함께있는 간장이 든 종지를 차례로 보여주면서 커피인지 간장인지 맞추도록 하고 왜 그런지 설명)

쉽게 알 수 있었나요? 주변을 살펴서 그것이 무엇인지 알아챌 수 있죠. 상황을 파악하는 것인데, 스스로 생각하지에 상황파악, 즉 주변 상황을 파악하는 눈치가 얼마나 있는 것 같나요? (경험이나 의견 이야기)

여기 스스로 자신의 맥락 파악 능력을 측정할 수 있는 방법이 있습니다.

(눈치 질문지 실시/ 채점/ 결과 공유 및 자기 결과 이해)

시중(時中) 연습

조화라는 것은 주변 상황 파악을 하고 그에 맞는 행동을 하는 것입니다. 지난 주 설명한 시중(時中)이죠. 아주 간단한 예를 들면, 우리가 상갓집에 가서 대체로 어떻게 행동하나요? 아기 돌집에 가서는요? 이렇듯 상황을 이해하고 맞는 행동을 하는 것입니다. 즉, 맥락을 파악해야하는 거죠. 우리가 흔히 말하는 눈치 파악도 이러한 내용에 포함됩니다.

주변에 이런 눈치가 빠른 친구들이 있나요? 혹은 반대 경우는요? 왜 어떤 친구는 상황파악을 잘하고 또 어떤 친구는 그렇지 않나요? 안타깝게도 스스로 눈치를 많이 본다고 혹은 잘 본다고 생각하는 분 중에 사실 주변에서는 눈치가 없다고 여기는 경우도 있습니다. 이런 일은 왜 생기는 걸까요?? (경험과 의견을 듣고 토론) 네, 그렇겠네요 (토론 진행 후)

그리고 또 아마 눈치에는 상황을 관찰하고 나를 관찰하는 것이 모두 들어가는 데 이 두 가지가 균형 있게 안되기 때문일 수 있습니다. 한쪽만 하고 있거나 아니면 제대로 못하거나. 즉 나를 좀 더 객관적으로 관찰하는 것이 필요한데 그게 어렵죠. 왜 어려울까요?

너무 긴장을 했던지 혹은 어떠한 이유에서건 타인을 계속 살피면서도 자신이 뭘 하고 있는지는 정작 못 살피는 거죠. “저 사람이 어떻게 생각할까?”라던가 “저 사람이 어떻게?”라는 것은 잘 알면서도 정작 내가 어떻게 하고 있는지는 잘 살피지 않는 것 때문일 수 있습니다. 이것은 균형이나 공감 연습과도 연결되어 있습니다. 그리고 또 왜 어려울까요? 아마도 개인이 갖고 있는 욕심이나 욕구들 때문일 수 있습니다. 욕심이나 욕구는 누구나 갖고 있습니다. 중요한 것은

이것들이 지나칠 때죠. (지난 시간이나 회기 중 나온 의견 중 알맞은 것을 함께 예시로 제시하면서 진행) 마찬가지로 이 부분은 오늘 연습 뿐 아니라 다음주과 다다음주 계속 관련된 내용이에요. 나올 때마다 같이 얘기해봐요.

이제, 또 다른 연습 그림 한번 볼까요?

(ambiguous figure나 맥락에 따라 13 혹은 B로 읽히는 그림 제시)

즉 여기가 숫자로 이루어진 것인지, 아니면 알파벳인지. 알파벳에 가서 13 이러면 어떻게 될까요?? 어떠신가요? 네, 관점에 유연함을 가져야 합니다. 어느 쪽에서 보는지에 따라 달라지죠. 사실 이게 안 되어서 눈치 많이 보는 분들이 오히려 분위기 파악을 못하게 되는 경우도 있어요. 경직되게 파악하거나 그럴 수 있죠 (진행자가 예시를 들거나 참여자의 의견 들음) 그림, 좀 더 상황을 전체적으로 혹은 적절하게 파악하려면 어떻게 해야할까요? 네 그림을 보는 것처럼 여기저기서 다른 쪽에서 보면 파악할 수 있지 않을까요? (장님 코끼리 만지기 그림이나 설명)

상황과 자신을 살피는 것. 이런 것이죠. 상황과 자신에 대해 색다른 관점을 갖게 됩니다. 내가 나를 전체를 보는거죠. 조망을 넓혀서. 상황도 전체를 보려고 하고. 상황을 파악하는 것은 나의 밖과 나 자신 나의 안을 모두 잘 관찰하는 것일 겁니다. 둘 다 일단 있는 그대로 관찰하고자 하는 것이 필요합니다.

관찰할 때 조심해야할 것이 판단없이. 선입견없이.입니다. 우리는 스스로를 바라볼 때 은연중 부정적 평가를 같이 하기도 하는데요. 그렇다면 (예시를 들거나 참여자들의 이야기를 들으면서) 네, 낮은 자존감이 자라도록 물을 주는 것일 수 있습니다.

동영상 촬영

자, 그림 오늘의 주요 활동 해볼까요? 관점을 달리 보는 것을 실제 해볼 것인데요. 동영상을 찍어서 보는 겁니다. 지금부터는 모둠원들끼리 이야기하는 모습을 번갈아가면서 녹화하고 서로 같이 보는 것을 해볼거예요. 3분씩 앉아볼까요?

먼저 여기 예시로 어떻게 하는지 한번 해볼게요. 자, 그냥 자연스럽게 얘기해보세요. 주인공의 핸드폰을 사용하는 게 낫겠죠? 그래야 활동이 끝나고 삭제도 가능하고요. 네 해볼게요. (동영상 각 방향에서 1분정도 촬영 - 앞모습, 뒷모습, 전지적 시점)

<동영상 및 회기 전체 소감 나눔 및 마무리>

3회기

목표 : 증용의 기본 요소 중 역지사지(易地思之)를 이해하고 연습하기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요시간	내용
인사	20분	자유롭게 지난 한주의 일상 나눔 오늘 집단 활동 소개 - 지난회기 복습 - 3인씩 앉기
증용의 요소2 - 활동1	10분	- 관점 차용 훈련 : 마주보는 형태로 앉아서 몸동작 따라하기 또는 각자 사물을 다른 관점에 보아 설명하기 : 또는 진행자가 준비한 맥락에 따라 달리 보이는 그림 제시
증용의 요소2 - 교육1	20분	역지사지(易地思之), 공감 - 의미 재설명 - 관점 수용, 입장에 서본다.
증용의 요소2 - 활동2+자기탐색1	50분	역할극 - 제시되는 상황으로 3번 돌아가면서 해보기 - 자신들의 사례로 해보기. 자신의 사례에서 상대방이 되거나 중재자가 되어 보기
마무리	20분	소감 나누기

<인사 및 활동 소개>

안녕하세요? 한주간 잘 지내셨나요? 어떻게 지내셨어요? (인사 나누기)

지난주에 우리가 시중 즉 조화의 요소를 연습했습니다. 기억나세요? (의견 공유) 네, 혹시 우리가 하는 중용 프로그램과 관련한 경험들이 있으셨나요? (경험 공유 및 지난 회기 설명 복습)

오늘도 우리가 모둠활동을 해볼 거예요. 3분씩 앉아보세요. 지난주 같이 하셨던 분들끼리도 괜찮고 새로운 모둠도 좋습니다.

오늘은 두 번째 요소, 즉 역지사지 공감 연습입니다. 내용을 들어가기 전에 간단한 활동을 한번 해볼게요.

(시간에 따라 교육 전 활동의 수나 시간을 조절함)

먼저 자, 저처럼 해보세요. (간단한 몸짓-손들기나 고개 숙이거나 돌리기 등-에서 복잡한 몸짓까지 해봄). 어떤 분 나와서 한번 해보실래요? (참여자 중 한 명이 나와서 몸을 움직이고 따라하게 함)

어떤 쪽으로 손을 드셨어요? 네, 보이는 대로? 아님 같은 오른쪽? 왼쪽?

최근 연구들을 보면 이렇게 거울 이미지와 머릿속에서 몸을 돌려서 방향을 따르는 것에 따라 공감력이 다르다고 합니다. 머릿속에서 몸의 방향을 돌려보는 것 즉, 그 사람 입장에 서는 거죠.

이번엔 이쪽 모둠과 저쪽 모둠에서 서로 안 들리게 상의하시는데, 일상적으로 볼 수 있는 물품을 색다른 관점에서 사진을 찍거나 그리거나 말로 설명해보는 거예요. 그리고 상대방에서 맞추는 겁니다. (활동 하기)

이건 지난 주 관점의 유연성과도 상관이 있으면서 오늘 할 역지사지, 즉 상대 입장에서 보는 것과도 관련됩니다.

<중용 역지사지(易地思之) 훈련>

중용의 요소 3가지 중 오늘은 말씀드린 대로 역지사지 연습이죠. 이는 타인의 입장을 이해하고 서로의 관점이 다를 수 있음을 알고 개방적인 태도를 갖는 것. 다른 것을 포용할 수 있는 자세. 극단도 포용가능. 상대의 위치에서 봐보는 것. 이런 측면이 포함됩니다. 다른 사람의 입장에 서보는 것. 공감과 포용의 기본 자세가 되겠죠. 공감이 뭘까요? 공감은 어떤 건가요?

(의견 공유) 그럼 타인의 입장이 되어 보는 것이 어떤 것인지 역할극을 통해서 연습해볼까요?

자, 다음의 내용을 보세요. (PPT나 활동지로 제시하고 읽기)

<역할극 시나리오>

00대학의 @@학과에서는 졸업생들이 모금을 하여 후배들에게 줄 장학금을 마련하기로 결정하였다. 졸업생 대표단에서는 약 6개월의 기간동안 홍보를 통해 일정 정도의 금액을 조성하였고, 장학금의 수여 기준에 대해서 졸업생들의 의견을 수집하였다.

졸업생 A씨와 몇 명은 학생의 성적을 기준으로 수여하면 좋겠다는 의견을 제시하였다. 그들은 학교 생활의 성실성과 그 결과로 나타나는 성적이 장학금의 기준이 되어야 한다고 주장하였다.

한편, 졸업생 B씨의 또 다른 몇 명은 학생의 경제적 상황을 기준으로 수여하면 좋겠다는 의견을 제시하였다. 그들은 알바 등으로 고민하고 시간을 많이 빼앗기는 학생들이 좀 더 학교 생활에 편히 집중할 수 있도록 도움을 주어야 한다고 주장하였다.

이에 졸업생 대표단의 회장인 X씨는 ‘바람직한 장학금 수여 기준’을 결정하기 위해서 공청회를 열기로 하였고 각각의 의견을 지닌 사람들이 참석하였다.

여기 등장인물이 3명입니다. A와 B 그리고 X죠. 3분이 각각 한명씩 역할을 맡아보세요. 그리고 실제 공청회처럼 진행해보세요.

(약 3분정도 진행후) 자 이번에는 역할을 바꿔보세요. 하나씩 옆으로 순서를 바꾸어서요. (이렇게 한 사람이 3명의 역할을 모두 해보도록 함)

어땠나요? (소감 나누기)

내가 원해서 한 것이 아니고 그냥 맡은 역할인데도 그 입장을 고수하고 싶어지고, 또 갑자기 역할을 바꾸면 어렵기도 하구요. (소감에서 나온 내용을 정리하면서 의견과 그 사람 역할의 분리에 대해 설명하고, 일상에서도 어떤 사람의 역할에 따라 갈등이 생길 수 있음을 설명함. 예를 들어 부모자녀 중 부모의 역할로 인해 자녀에게 말하는 것 등)

자신의 경험을 소재로 한 역지사지 역할극 실시

그럼, 이번에는 지난 시간에 각자 자신이 썼던, 자신의 대인관계 어려움 상황으로 다시 역할극을 해볼까요? 어떤 것을 할지 일단 모두 함께 나눠봅시다.

<역할극 및 회기 전체 소감 나눔 및 마무리>

4회기

목표 : 중용의 기본 요소 중 불편불의(不偏不倚)를 이해하고 연습하기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요시간	내용
인사	20분	자유롭게 지난 한주의 일상 나눔 오늘 집단 활동 소개 - 불편불의(不偏不倚): 균형/안정 훈련 - 연구 질문지
중용 복습 및 교육 1	20분	중용 내용 교육 3요인 복습 및 마지막 요소 불편불의 - 의미설명 - 자기관찰 : 거울보기
중용 연습 활동 1	30분	-균형잡기 : 아랫면이 둥글게 만들어진 운동기기에 올라서서 신체적 균형을 잡아봄. 자신의 신체 관찰하기. -2인씩 짝지어 알아차림 : GRIP의 알아차림 훈련 중 감각, 생각, 정서를 각각 3~5번정도 돌아가면서 해보도록 함.
자기탐색 1	15분	자신의 대인관계 어려움 경험에서 자신을 알아차리지 못하고 감정을 충동적으로 표현하거나 이야기한 경우 찾기.
질문지 작성	20분	질문지 작성(연구용)
프로그램 소감	15분	전체 프로그램에 대한 소감 나누기

<인사 및 활동 소개>

안녕하세요? 반갑습니다. 어떻게 지내셨어요? 오늘 벌써 마지막 회기예요. 아쉽네요. (한주간 생활 및 중용과 관련된 경험들 듣기)

지난주 역할극 어떠셨었나요? 역할에 대해서 설명했었는데 혹시 관련된 경험들이 있으셨나요?

운동기기를 이용한 균형잡기 체험

이제 우리가 해볼 것은 지난 주 중용의 3요소라고 했던 것 중 마지막 요소입니다. 불편불의, 균형과 안정입니다. 자, 해왔던대로 오늘도 역시 의미를 알아보기 전에 먼저 체험을 해볼게요.

우리가 '균형 잡는다'라고 하면 어떤 이미지를 떠올릴 수 있나요?

네, 000 등이 있죠. 그 중 줄타기 같은 것도 있구요. 균형을 잡는 것을 한번 실제 느껴볼까요? 자 여기 간단한 운동기구가 있어요. 여기 나와서 이거 해보실 분!

(참여자 전체가 경험할 수 있도록 유도함)

<중용 불편불의(不偏不倚) 훈련>

불편불의, 균형/안정은 무슨 의미일까요? 네, 첫째시간에 배웠던 대로 치우치지 않고, 극단을 포괄하여 새로운 중심을 잡는 것, 내면이 안정된 것 등입니다.

아까 균형잡기 어떠셨나요? 몸의 균형을 잡는 것은 어떤 과정을 거쳤나요?

(경험을 공유함) 네, 그렇죠 (공유된 내용의 정리)

계속 움직이면서 자신이 어떤 상태인지 관찰해야 해요. 줄타기 하는 것 본적 있으세요? 어떻게 하나요? (대답) 네, 내가 이쪽으로 기울어져있으면 반대로 몸을 움직이고 또 그 반대면 다른 쪽으로 움직이죠. 나를 관찰하고 움직이면서 안정되고 균형을 찾아가는 것 그것이 순간순간 이루어집니다.

평소에도 마찬가지로요. 예를 들어 화날 때 어떻게 하죠? (의견 공유)

네, 다양한 방법이 있겠지만 내가 얼마나 화났는지도 알아야하고 또 왜 화났는지, 그게 무엇 때문인지 나를 살펴봐요. 나는 어떻게 볼 수 있나요? (자기 관찰, 거울보기)

마음챙김 및 자동적 부정적 사고에 대한 교육과 강조

거울 보는거. 거울보면 어떤 생각이나 느낌이 드세요? 우리 2회기 때 했던 거 기억나세요? 동영상 찍고 본 것? 네 그때도 나누었지만, 일단 있는 그대로 보는

것이 중요합니다. (평가 없는 “관찰”에 초점 두기 교육)

(이야기 중 부정적 생각이나 부정적 관찰에 대한 내용이 나오면, 혹은 없으면 예를 들어서 설명) 그렇게 바로 이런저런 스스로에 대한 지적을 하게 되기도 하죠. 남이 지적하는 것이 도움이 될 때도 있지만 기분이 나쁠 때도 있죠. 근데 내가 늘 나에게 그렇게 지적을 한다면? 부정적으로 평가한다면? 네. 저번에도 말했듯이 역설적으로 “낮은 자존감에 물을 주는” 것이 되죠. 낮은 자존감을 키우고 강화시켜버리게 될 수 있습니다.

자기의 관찰은 또 언제 필요할까요? 나를 맨날 관찰하고 있을 필요는 없을 것 같아요. 말 그대로 중용, “적절함”이죠. 적절하게 나를 보고 적절하게 상대를 보고 또 필요에 따라 적절하게 행동하고. 그럼, 필요할 때 내가 나를 객관적으로 바라봐야할 때는 언제일까요? (의견 공유) 네, 특히 감정이 잘 조절이 안 되거나 마음이 복잡하거나 그럴 때일 것 같네요. 감정 조절은 언제 안 되세요? (경험과 에피소드를 공유하면서 그럴 때 어떻게 해야할 지에 대해서도 함께 나눔)

GRIP의 알아차림 연습

네, 나를 보는 것. 근데 그게 쉽지 않죠? 막 열받아 죽겠는데 언제 나를 봅니까? 상대가 왜 저러나 생각하기도 바쁜데 말이죠. 근데 우리가 이야기한대로 감정이 격할수록 나를 보는 것이 도움이 될 때가 있습니다. 다음은 자기 관찰을 어떻게 하는지 연습해볼까요? 알아차리는 과정입니다.

(2명씩 혹은 집단 전체가 같이 알아차림 연습 진행)

“나는 지금 _____를 알아차립니다”라는 문장을 사용하는 것입니다. 먼저 감각에 대해 알아차리는 거죠. 예를 들어, “나는 지금 히터가 돌아가는 소리가 들리는 것을 알아차립니다” 와 같은 것입니다. 자, 한번 해볼까요?

(감각->생각->감정의 순서로 연습)

나를 알아차리기 시작하면 어떤 일이 벌어질까요? 여기 2회기에 작성하셨던 내용이 있습니다. 여기보세요. 그때 내가 나를 알아차렸다면 어떻게 되었을까요?

<소감 나누기 및 전체 프로그램 정리>

자, 이것으로 4주간의 훈련이 마무리되었습니다. 어떠셨나요? (경험 및 소감 나누기) 마치겠습니다.

부록 4. 자기주장훈련 매뉴얼(하영석, 1983)

1회기

목표 : 집단 내 라포 형성 및 자기주장의 개념 배우기

개요 : 집단 소개 및 구성원 인사. 자기주장행동 개념 소개 및 생활 속 경험 나누기.

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
인사 및 안내	10분	인사 - 별칭 정하기 : 준비된 목걸이 이름표에 집단 내 이름을 씀
게임	10분	A4 용지를 이용하여 조각을 나누고 가위바위보로 서로 가져오기 게임 - ice-breaking
집단원 인사	30분	자기 소개 (본명 혹은 별칭) - 집단 참여 이유 및 개인적 목표를 반드시 포함하여 소개함
집단 소개	10분	집단 규칙 소개 및 서약서 작성
주장 행동 교육	30분	자기주장행동의 개념 나누기 - 먼저 자신이 생각하는 자기주장의 개념에 대해서 의견 나누기 자기주장행동의 의미 교육 - 주장행동/비주장행동 개념 - 각각의 예
대인관계 어려움	20분	- 개념을 듣고 이에 해당하는 대인관계 어려움 일화가 있으면 이야기해보기
마무리	10분	소감 나누기

<주장행동 개념 교육>

주장 행동

주장행동이란?

상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지 않는 범위 내에서 자신의 권리, 욕구, 의견, 생각 그리고 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음 속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 직접 나타내는, 장면에 따라 특별히 학습된 행동을 의미합니다.

여기서>

- “상대방의 권리”란?

‘상대방의 권리’라고 하는 것은 모든 인간에게 동등하게 부여된 인간의 기본적인 권리, 즉 인권을 말합니다. 그중에서도 특히 내가 나의 권리, 욕구, 의견, 생각, 그리고 느낌 등을 나타낼 수 있는 권리가 있는 것처럼, 다른 사람도 그들 자신의 권리, 욕구, 의견, 생각, 그리고 느낌 등 그들이 나타내고자 하는 바를 마음 속에 있는 그대로 나타낼 수 있는 권리가 있는 것입니다.

그렇기 때문에 자신의 권리, 욕구, 의견, 생각, 그리고 느낌 등을 나타내기 위해서는 다른 사람이 그의 권리, 욕구, 의견, 생각, 그리고 느낌 등을 나타낼 기회를 박탈하거나 다른 사람이 말한 것을 결코 소홀히 다루어서는 안 된다는 뜻입니다.

- “상대방을 불쾌하지 하지 않는다”는 것은?

경우에 따라서는 상대방에게 이야기하고자 하는 사실 그 자체가 상대방에게 실망을 줄 수도 있고, 유감스럽다는 느낌을 줄 수도 있지만, 말할 때의 음성이나 태도 등과 같이 말하는 방법이 잘못되어 상대방을 불쾌하게 해서는 안 된다는 것입니다. 예를 들어, 상대방이 돈을 빌려달라고 할 때, 빌려주지 못하겠다고 해야 할 경우, 돈을 빌려주지 못한다는 사실 그 자체는 상대방에게 실망을 줄 수도 있지만, 말하는 태도나 음성 등 전달하는 방법이 잘못되어 상대방으로 하여금 무시당한 듯한 느낌이나 놀림을 받았다는 생각을 갖도록 하여, 상대방을 불쾌하게 해서는 안 된다는 것입니다.

- “자신이 나타내고자 하는 바”는?

자신의 권리, 욕구, 의견, 생각 그리고 느낌 등에 대해 자신이 나타내고자 하는 긍정적인 것이나 부정적인 것을 말합니다. 더 구체적으로 얘기하면, 주장행동은 상대방의 요구에 대해 거절하는 행동, 상대방의 행동이 못마땅할 때는 이에 대해 부정적인 이야기를 하는 행동, 상대방의 행동이 훌륭하거나 고마울 때에는 이에 대해 긍정적인 이야기를 하는 행동, 그리고, 상대방에 대해 부탁하고

싶은 것이 있으면 능동적으로 부탁하는 행동 모두를 포함하는 것입니다. 예를 들면, 상대방이 돈을 빌려달라고 했을 때 돈을 빌려줄 수 없음을 말한다거나 도서관에서 옆에 있는 사람이 시끄럽게 떠들 경우 공부에 방해가 된다고 이야기 하거나 마음에 드는 상대방에게 능동적으로 관심을 표하는 것 등이 모두 주장행동에 해당됩니다.

- “상대방에게 직접 나타낸다”는 것은?

어떤 사람, 즉 홍길동이라는 사람에 대해 하고 싶은 말이 있으면, 홍길동에게 직접 말하는 것입니다. 흔히 보면 어떤 사람을 통해 홍길동에게 얘기하거나 홍길동이 없는 곳에서 홍길동에 관한 이야기를 하는 경우가 있는데, 이와 같은 행동은 모두 주장행동이 되지 못합니다.

- “장면에 따라 특별히 학습된 행동”이라는 것은?

우리가 항상 경험하다시피 어떤 사람을 대할 때는 주장행동을 하고, 다른 사람을 대할 때는 주장행동을 하지 못하는가 하면, 같은 사람일지라도 시간과 장소에 따라 주장행동을 할 수도 있고, 그렇지 못할 수도 있습니다. 이러한 사실은 선천적인 어떤 성격 특성에 의해서라기보다 후천적인 학습에 의해서 주장행동을 할 수도 있고 그렇지 못할 수도 있음을 의미합니다. 즉, 주장 행동은 자전거를 타거나 연설 하는 능력 등과 같이 배워서 익히게 된 기술인데 이는 장면에 따라 다를 수 있음을 의미합니다.

주장행동의 의미에는 “상대방”이라는 말이 3번이나 사용되었는데 이는 주장 행동이 인간과 인간의 관계에서만 문제 된다는 것입니다. 즉, 주장 행동을 할 때에는 반드시 상대방이 있어야 함을 의미합니다.

한편, 주장 행동을 잘 이해하기 위해서는 주장 행동이 아닌 행동 즉 비주장 행동을 알아볼 필요가 있습니다.

비주장 행동

비주장행동에는 크게 두가지 “소극적 행동(passive behavior)”과 “공격적 행동(aggresive behavior)”이 있습니다.

소극적 행동이란? 옹호하고 싶은 자신의 권리를 옹호하지 못하고 포기하는 행동을 말합니다.

우리는 자신의 권리, 욕구, 의견, 그리고 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음속에 있는 그대로 솔직하게 나타내고 싶은 마음은 간절하지만, 눈치나 체면 등으로 인하여 자신이 나타내고자하는 바를 마음 속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 직접 나타내지를 못하는 경우가 있습니다.

이러한 경우 흔히들 암전하거나 겸손한 체, 또는 예의 바른 체 자신을 속이면서 아무말도 하지 않거나 상대방의 기분을 맞추기 위해 전혀 마음에도 없는 말이나 행동을 하는 경우가 허다합니다. 이와 같은 행동은 모두 소극적 행동 또는 소극적 반응입니다.

예를 들면, 한 달 전에 빌려간 돈을 갚지도 않고 다시 돈을 빌려달라는 친구에게 “니가 나를 믿고 부탁을 하는거 같은데, 내가 이런 말을 하면 서운해 하겠지만 지난번에 니가 빌려간 돈을 약속한 날에 주지 않아서 내가 어려움이 많았어. 그래서 오늘은 빌려주고 싶지 않아. 꼭 그런 것은 아니겠지만, 또 약속한 날 주지 않으면 내가 또 어려움을 겪을 것 같아서 그래. 이해해주기 바래”라고 말함으로써 돈을 빌려주기 싫다는 점을 솔직하게 말하면 될 것을 그렇게 하기가 어려워 돈이 있으면서도 “지금 그만한 돈 없는데”라고 거짓말을 하거나, “나도 지금 돈이 필요해서 전에 너에게 빌려준 거 갚아 달라고 말하려고 했는데”라고 말함으로써 돈을 더 빌려주고 싶지 않은 본심을 그대로 말하지 못하는 것은 소극적 행동입니다.

공격적 행동이란, 자신의 권리에만 집착하여 다른 사람의 권리를 조금도 고려하지 않거나 심지어는 다른 사람의 권리를 침해하면서까지 자신의 권리만 내세워 상대방을 불쾌하게 하는 행동을 말합니다.

자신의 권리만 내세워 자신의 권리나 의견을 나타내는 행동에는, 자신도 모르게 상대방을 알보고 창피를 주거나 상대방을 자기 마음대로 휘둘러 보려는 의도가 담겨있기 때문에, 상대방이 불쾌감을 느끼게 되는 것입니다. 그래서, 주장행동을 한다는 것이 자기 기분에 들떠서 상대방의 기분을 고려하지 않게 되어 본의 아니게 공격적 행동이 되어버리는 경우도 있습니다.

공격적 행동의 예를 들면, 석 달 전에 빌려간 돈을 갚지도 않고 또 그 돈에 대해서는 아무런 이야기도 없이 다시 돈을 빌려달라고 하는 친구에게 “너는 돈을 빌려갈 줄만 알고 갚을 줄은 모르는 친구네 어떻게 빌려주겠냐!”, “이전에 빌려준 돈이나 갚고 나서 다시 빌려달라고 해라!”, “야! 사람이 체면이 좀 있어라, 무슨 염치로 또 돈을 빌려 달라고 하나?” 등과 같이 표현하는 것은 모두 공격적 행동에 속합니다.

2회기

목표 : 주장 행동의 기본 요소 중 인지적 요소를 배우고 연습하기

개요 : 주장 행동의 인지적 요소를 교육하고 자신의 경험에 대입하기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
한주간 인사	20분	자유롭게 지난 한주의 일상 나눔 - 자유롭게 인사 오늘 집단 활동 소개 및 복습 -주장행동/ 비주장행동 짧게 복습
비주장 행동 탐색	30분	자신이 주장 행동을 하기 어려운 에피소드 써 보기 - 최소 3가지 에피소드 - 자신의 주장행동과 비주장행동을 탐색하기 - 쓰고 간단히 공유
비주장 행동의 요인 별 구분 및 자신의 행동에서 찾기	40분	비주장 행동의 분석 - 비주장 행동의 3요소를 설명 사고적/정서적/행동적. - 비주장 행동의 요소 중 어떤 것? (문제 풀기) - 그 후 활동지 2-1과 2-2를 한꺼번에 보면서 자신의 경험이 어디에 속하는지 체크하기 - 어느 부분이 더 많이 해당되는지 이야기하기.
인지적 요소 -비합리적 사고 교육	20분	- 비합리적 사고 교육
마무리	10분	소감 나누기

<사고 요소 실습>

비주장 행동 탐색

종이에 주장 행동이 어려울 때의 장면들을 써보세요.

우선 상황 장면에는 주장 행동이 어려운 상황을 되도록 구체적으로 적어보세요. 상대방, 상황, 장소, 시간 때 등등. 반응에는 그럴 때 자신이 했던 행동을 적으세요. 그리고 마지막에는 자신의 행동이 비주장적 행동 중 소극적 행동인지 공격적 행동인지 적어보세요.

최소 3가지 적고, 더 많으면 5개까지 적어보세요.

다 적으셨나요? 어떤 것들인지 말해볼까요?

<비주장 행동 분석 교육>

우리가 주장 행동을 하지 못하고 비주장 행동을 하는 이유는 개인에 따라 여러 가지가 있을 것입니다. 우리는 여러 가지 이유로 소극적 또는 공격적 행동을 한 후에 이에 대해 후회하거나 괴로워하는 경우가 있습니다. 만약 우리가 주장 행동을 하지 못하는 이유를 분석 할 수 있다면, 이는 주장 행동을 배우는 데 많은 도움이 될 것입니다. 이제까지 알려진 비주장 행동의 이유는 크게 3가지입니다. 앞에서도 말한 것들인데요. 첫째는 사고, 생각 즉 인지적 이유입니다. 둘째는 정서, 감정적 이유이며, 마지막 세 번째는 행동적 이유입니다.

인지, 즉 사고적 이유는 비록 주장 행동을 할 수 있는 기술이나 요령을 알고 있어서 하려고 마음만 먹으면 할 수 있는데도, 인간의 기본 권리나 문화적 가치, 그리고 행동 규범 등에 대해서 이치에 맞지 않는 비합리적 견해나 판단을 가지고 있어서 주장 행동을 해야 할 경우에 주장 행동을 하지 않는 경우입니다. 많은 비주장적인 사람들은 인간의 기본 권리를 타인에게서 부여하면서도 자기 자신에게는 부여하지 않는 경우가 있는가 하면, 인간으로서는 도저히 할 수 없는 또는 어쩔 수 없는 일을 반드시 해야한다고 믿는 경우가 많은데, 이는 모두 사고적 이유에 근거하여 주장 행동을 하지 못하고 비주장 행동을 하는 경우입니다.

그 다음으로 정서적 이유는 주장 행동에 따른 불안과 관련되는 이유입니다. 즉, 불안으로 인하여 주장 행동을 하지 못하는 경우입니다. 주장적으로 사고하고 행동할 줄 모르는 사람의 경우에는 지나치게 말을 잘하려고 하다가 불안을 경험하는 경우가 많습니다. 이러한 사람들은, “나는 어떻게 말하는 게 잘하는 것인

지 모른다”, “어딘가 기분이 좋지 않다”, “아무래도 결과가 좋지 않을 것 같다”라고 스스로에게 말하거나 생각함으로써 더욱 불안해지는 경우가 많습니다. 이러한 경우의 불안은 주장적으로 사고하고 행동하는 것을 배우게 됨에 따라 줄어들거나 완전히 없어지는 경우도 있습니다. 어떤 사람들은 주장적으로 사고하고 행동하는 방법을 알고 있어 늘 주장행동을 하다가도 한번 좋지 못한 결과를 초래한 경험을 하게 되면, 그 다음부터는 주장행동을 해야 할 장면에서 큰 불안을 경험하는 수도 있습니다.

우리 프로그램에서는 마지막 회기에 불안을 극복하기 위한 훈련을 합니다.

마지막으로 행동적 이유는 자신의 권리를 옹호해서 주장적으로 행동하고 싶지만 구체적으로 어떻게 하는 것이 주장행동인지를 몰라서 주장행동을 못하는 경우를 말합니다. 이러한 사람들은 주장행동을 하는 대신에 수동적으로 침묵을 지키거나 부적절하고 불쾌한 공격적인 행동을 취하게 됩니다. 이러한 문제를 해결하기 위해서, 우리는 다음회기에 이에 대해 연습합니다.

이상에서 우리는 왜 주장 행동을 하지 못하는지에 대해 3가지 측면에서 살펴보았습니다. 앞으로는 이것들을 다루어갈 것인데요, 먼저 실제 어떤 것들이 이 세 가지 요인 중 어느 것에 속하는 건지 알아보겠습니다.

<사고적 요소 교육>

네, 오늘 우리는 그 세 가지 중 사고적 요소, 즉 인지적 요소에 대해서 좀 더 알아보겠습니다.

앞서 우리가 비주장행동을 분석하는 중에 사고적 이유로 주장행동을 해야 할 장면에서 주장행동을 하지 못하고 비주장 행동을 하는 사람들이 있다는 것을 알았습니다. 이것은 바로 생각이나 판단이 잘못되어 주장행동을 하지 못하는 경우를 말하는데요. 우리는 이치에 맞지 않고 논리적으로 모순되는, 즉 이러한 것들을 비합리적 사고라고 하는데 이러한 비합리적 사고 때문에 충분히 할 수 있는 일을 하지 못하는 경우가 있고, 정신적 안정과 생활에 있어서 보다 효과적인 적응을 이루지 못할 때가 있습니다. 그래서 이러한 비합리적 사고를 논리나 이치에 맞는 합리적 사고로 바꾸면 주장행동을 하는데 기여할 수 있습니다.

<비합리적 사고 교육, 각자 자신의 내용 파악 및 논박 등의 의견 교환>

3회기

목표 : 주장 행동의 기본 요소 중 행동/기술적 요소를 배우고 연습하기

개요 : 자신의 주장 표현에 대해 살펴보고 행동/기술적 요소를 익히기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
한주간 인사	10~15 분	자유롭게 지난 일상 나눔 오늘 집단 활동 소개<3인 모둠 앞기> - 자기주장의 요소들 교육
주장 행동 복습 및 3가지 요소 소 개	10분	지난 시간에 교육한 주장/비주장 행동의 의미 복습 - 자기 주장의 3요소인 인지/정서/행동이 있 으며 이중 오늘은 행동(기술)적 요소에 대해 해볼 것임.
자신의 탐색 (행동/기술적 요 소)	20분	- 3인씩 팀을 이루어 자신이 의견을 이야기할 때 어떤 식인지 살펴봄. - 돌아가면서 어떠한 주제나 상황에서 주장적 행동을 할 때의 모습을 서로서로 관찰한 뒤 피드백을 하는 것을 연습함. - 2회기때 비주장행동 평정표 참고
교육 (행동/기술적 요 소)	30분	- 내용적/음성적/비언어적 요소들 교육 - 자신의 경험 내용 중 각 요소들이 잘 되고 있는지 평정해보기 예: 적절한 크기의 목소리, 명료한 발음, 분명 한 내용, 상대방과의 눈맞춤,
주장행동 실습	40분	- 상황에 따른 역할극하면서 동영상 촬영 -> 정면 약 2-3분 : 모둠원들끼리 거절하기, 요구하기 등 자기주 장이 어려운 일반적 상황을 예상하고 역할극 해보기
마무리 숙제 제시	10분	소감 나누기

<행동 요소 실습>

(주장행동/ 비주장행동(소극적, 공격적) 에 대해 다시 정리하고, 비주장행동의 3 요소 간단히 설명하고 사고적 요소에 대해 또 간단히 설명함)

주장적 행동, 즉 주장적인 표현을 하는 때는 언어적 요소와 비언어적 요소들이 있습니다. 이것들이 적절하게 안 될 때 혹은 어떻게 하는지 모를 때 비주장행동을 보이게 됩니다. 우선 언어적 요소는 내용이죠. 즉, 무엇을 말하느냐입니다. 그 다음 비언어적 요소들에는 음성적 요소와 몸짓이나 제스처 등의 요소가 있습니다. 음성적 요소에는 말하는 목소리 크기, 발음, 높낮이 이런 측면들이 주장적 표현을 하는데 포함되어 있고, 몸짓, 제스처에는 눈맞춤이나 얼굴 표정 등이 들어갑니다.

<자기 탐색>

일단 자신이 자기 표현을 할 때 어떻게 하는지 알아야 하겠죠.

먼저 3명중 순서를 정하세요. 무엇을 하나면, 자기 표현을 하는 거예요.

우선 첫 번째 분은 옷을 사러간 상황을 생각해볼까요? (진행자는 지난 주 상황을 예시로 들수 있고, 혹은 다른 예시도 가능 3가지 상황을 주고 돌아가면서 각각 다른 상황에서 어떻게 할 것인지 이야기해보도록 함) 그 상황에서 어떻게 응답할 것인지 해보세요. 평소 모습대로 그냥 자연스럽게 하시면 되요. 상대 중 한분이 그 상대역을 하셔도 되구요.

(돌아가면서 한번씩 해보도록 함)

-> 3명이 끝난 뒤.

앞의 주장행동평가지를 보세요. 빈칸에 평가하고자 하는 모둠원의 이름을 적고, 그 사람의 이야기하는 모습을 떠올려서 어땠는지 피드백을 할거예요.

(자신의 평가 관련 감상 나눔)

<행동적 요소 교육>

우선 우리가 행동/기술적 요소에는 언어적 요소와 비언어적 요소들이 있다고 했었죠. 지금 평가한 표에서 제일 첫 번째 부분이 바로 언어적 즉, 내용적 요소들입니다.

- 언어적 요소 : 내용적 요소

① 자신의 권리나 생각 등 자신이 나타내고자 하는 바를 참지 않고 말로써 나

타내 보이는 것입니다.

- ② 대화의 마지막에 가서야 자신의 의사를 밝히는 것이 아니라, 대화의 초반에 자신의 의사를 밝히는 것입니다.
- ③ 말의 내용이 분명해야지 애매해서는 안 됩니다.
- ④ 상대방에게 지나치게 사과하지 않습니다. 예를 들면, 누구에게 하기 싫은 일을 부탁받아서 이를 거절할 때, 마음에도 없는 말로 사과를 하는 사람들이 많은데 이래서는 안 된다는 것입니다.
- ⑤ 상대방에게 지나치게 사과를 하지 않는다고 해서 예의에 어긋나는 말이나 행동을 해도 된다는 것은 아닙니다. 즉, 상대방에게 예의를 지켜야 한다는 것입니다.
- ⑥ 모든 것이 자기의 의사임을 정직하게 밝히는 것입니다. 우리는 상대방의 요구를 거절하고 싶은 경우 그것이 자기의 진심이 아니고 부득이한 다른 이유로 해서 거절할 수밖에 없다고 말하는 경우가 있습니다. 그런데 이는 솔직하지 못한 하나의 변명입니다. 변명을 하지 말고 솔직하게 말을 함으로써 모든 것이 자신의 의사라는 점을 분명히 밝히는 것입니다. 이렇게 말하는 것은 자신의 말에 대한 책임이 모두 자신에게 있음을 말하는 것이기도 합니다.
- ⑦ 자신의 말이나 행동에 대해 상대방이 가질 수 있는 느낌을 자신이 먼저 상대방에게 나타내 보이는 것입니다. 예를 들면, “내가 거절을 하면 서운한 느낌이 들겠지만...”, “이런 부탁을 드리면 부담감을 가지시겠지만...” 등과 같이 상대방이 가질 수 있는 느낌을 자신이 먼저 말해주는 것입니다.
- ⑧ 자신이 현재 취하고 있거나 앞으로 취하고자 하는 행동에 대해 그 이유를 상대방에게 솔직하면서도 간단히 설명해 주는 것입니다. 예를 들면 오늘 오후 3시에 데이트 약속이 있는데 과대표가 “오늘 오후 3시부터 우리 과와 다른 과가 축구 시합을 하기로 했어. 꼭 나와줬으면 해.”라고 부탁할 때, “한 사람이라도 빠지면 니가 어려움이 많겠지만, 오늘은 내가 이미 약속이 되어 있어서 못나갈 것 같아. 이해해줘”라고 간단히 설명해주는 것입니다. 이렇게 함으로써 상호간에 일어날 수 있는 오해나 갈등 또는 불쾌감 따위가 줄어들게 됩니다.
- ⑨ 의견이 다를 땐 타협점을 찾도록 합니다.

- 비언어적 요소 : 음성적 요소

- ① 상대방이 충분히 알아들을 수 있을 만큼 큰 소리로 이야기합니다.
- ② 음성이 떨리지 않고 단호해야 자신의 의사가 더욱 분명히 전달됩니다.
- ③ 말이 입안에서 중얼거림이 없이 또렷또렷해야 합니다.

- ④ 억양이 어색하지 않고 자연스러워야 합니다. 억양이 자연스럽다는 사실은 자신의 마음이 편하다는 점을 상대방에게 전달하게 됩니다.
- ⑤ 말하는 중에 “어..”, “음..”, “에-” 등 반복되는 말이 들어가지 않도록 하고, 말이 중간에 끊어지지 않고 유창하게 되도록 합니다.

- 비언어적 요소 : 체언적 요소

- ① 말할 때 상대방과 적절한 거리를 유지합니다. 약 50cm~1m정도.
 - ② 말하기 전에 주저하지 않고, 하고 싶은 말이나 행동을 즉시 나타내 보입니다.
 - ③ 말을 하기 전이나 말하는 도중에 서두르지 않고 침착해야 합니다.
 - ④ 상대방을 바로 보고 이야기해야 합니다. 처음에는 어렵더라도 계속 많은 노력을 하여 상대방의 눈을 보고 이야기할 수 있어야 합니다.
 - ⑤ 얼굴 표정을 진지하게 가져야 합니다. 웃을 일도 아닌데 웃는다면, 얼굴을 찡그리는 등의 진지하지 못한 표정을 가지지 말아야 합니다.
 - ⑥ 손을 비비거나 발이나 다리를 흔드는 등의 부자연스러운 동작이 없어야 하겠습니다.
 - ⑦ 전체적으로 보아 자세가 편안해야지 어딘가 굳어 있어서는 안됩니다.
- 자 이제 기술적 요소들이 무엇인지 익숙해지셨나요?

자 그럼, 각자의 상황에 대입하기 전에 일단 주어진 상황에 대해 연습하는 것이 좋을 것 같습니다. 제가 몇 가지 상황을 드릴게요. 이 중에서 하나를 고르세요. 이후 모둠원들끼리 상황극을 해보시는 거예요. 오늘 들었던 자기 주장의 언어 및 비언어적 요소들을 고려하면서 해보세요.

하면서 각자 핸드폰으로 동영상을 찍어볼게요.

3-4명이 함께 활동을 하는데, 그 중 한명씩 돌아가면서 찍히는 사람의 핸드폰을 이용해서 그 사람이 말하는 모습을 찍으시면 됩니다. 정면에서 찍으세요. 대략 2-3분 정도가 좋겠습니다.

자 이번에는 한 가지 더 연습 해볼게요. 주장을 해야하는, 즉 자신을 표현해야 하는 상황에는 거절하거나 요구하기 등도 있습니다.

(연습 후 의견 교환)

4회기

목표 : 주장 행동의 기본 요소 중 정서적 요소를 배우고 연습하기

개요 : 자신의 비주장행동 중 정서적 이유, 즉 주장행동을 가로막는 불안 다루기

준비물 : A4 용지, 필기도구, 이름표, 활동 용지

활동 주제	소요 시간	내용
인사	10분	자유롭게 지난 한주의 일상 나눔 오늘 집단 활동 소개
경험 나눔	10분	자신의 주장적/비주장적 경험 소개 - 경험한 일들에 대해 집단원 모두가 나눌 수 있도록 유도함
자신의 탐색 (정서적 요소)	10분	자신의 주장행동과 비주장행동 중 정서적 요소를 살피고 교육. - 2회기때 했던 평가표를 다시 나눠주고 살피기
불안을 다루기 위한 자기진술문 작성	30분	자기 진술문 작성하기 - 불안할 때 스스로에게 이야기하여 불안을 줄일 수 있는 진술문 찾아보기 예: '내가 불안하다고 솔직히 말하자' 등 - 작성한 진술문 발표하기
불안을 다루기 위한 이완훈련	10분	신체적 이완을 통해 불안을 다스릴 수 있음을 설명함 - 긴장과 이완 상태의 신체 감각을 구분해보기 (몸에 힘주고 빼보기)
질문지 작성	30분	- 사후 질문지 작성
프로그램 전체 소감	20분	전체 프로그램에 대한 소감 나누기

<정서 요소 실습>

<정서 요소 교육>

합리적 사고를 하고 주장행동을 위한 구체적 행동이 몸에 익숙해지면 대체로 이러한 불안이 줄어들거나 없어질 수도 있습니다. 그러나 그렇지 못한 사람도 많을 뿐만 아니라, 불안을 극복하는 방법이 주장적으로 사고하고 행동하는 데 도움을 줄 수도 있습니다. 따라서 불안을 극복하는 방법에 익숙해지면 주장행동을 배우는데 많은 도움이 될 것입니다.

주장행동에 따르는 불안을 줄일 수 있는 방법은 여러 가지가 있겠지만 그 중에 한가지가 자기진술에 의한 방법입니다.

자기 진술에 의한 방법은, 불안을 일으키는 자신의 사고나 행동에 대해 이와 대치되어 불안을 줄일 수 있는 사고나 행동을 하도록 자기에게 진술하는 것입니다. 우리가 일반적으로도 자신에게 혼잣말을 하는 경우들이 있죠. self-talk라고도 하는. 이러한 혼잣말에는 여러 가지들이 있습니다.

혹시 어떤 것들을 하세요?

<자기 진술문 설명>

- ① 만약 내가 최선을 다했는데도 실수하였다면, 그건 내가 인간임을 증명하는 것이다.
- ② 아무리 노력하더라도 항상 모든 사람이 서로의 마음에 들도록 할 수는 없다.
- ③ 어떠한 지위에 있는 사람에 대해서도 나는 나 자신을 옹호할 권리가 있다.
- ④ 일이 생각대로 잘 진척되지 않는 것이 좋은 현상은 아니지만, 그렇다고 이것이 나에게 파멸을 가져다 주는 것도 아니다.
- ⑤ 무엇이든 서로 부담없이 이야기할 수 있는 관계에서만 진정한 인간관계가 이루어진다.
- ⑥ 내가 불안하다고 솔직하게 말하자
- ⑦ 천천히 심호흡을 하면서 긴장을 풀고 침착하자.
- ⑧ 나는 나 자신의 기분을 충분히 통제할 수 있다.
- ⑨ 완전하게는 못할지라도 다른 사람이 하는 정도는 해낼 수 있다.
- ⑩ 내가 걱정하는 것과는 달리 상대방이 나의 이야기를 받아들일 수도 있다.

<자기 진술문 작성 및 나눔>

<이완 훈련 10분>

우리가 불안할 때는 신체신호들도 오는데요. 긴장하면 몸이 어떻게 되나요?

네, 어깨도 결리고 손도 딱 쥐게 되고 숨도 차고 그렇죠.

이번에는 이런 신체 신호들도 우리가 manage 할 수 있음을 간단히 배울 겁니다. 양손을 들어보세요. 두 주먹을 꼭 쥐어보세요.

자, 그리고 손가락 하나하나씩 힘을 빼보세요.

꼭 쥐었을 때의 긴장과 풀 때의 이완의 느낌이 달라지는 게 느껴지시나요?

어깨를 꼭 올려볼까요? 어깨를 귀까지 올린다는 느낌으로... 자 그 느낌을 잘 기억하시고, 이번에는 어깨를 확 풀어서 내릴게요. 천천히 내리면서 이완된 느낌을 느껴보세요.

또 다른 연습 하나 더 해볼게요.

이번엔 얼굴입니다. 온갖 긴장을 얼굴에 모아서 찡그리고 쭈그러볼게요.

네 그리고는 아주 천천히 조금씩 긴장을 풀어보세요.

네, 간단하게 긴장과 이완의 느낌을 알고 이를 풀어보는 연습을 해봤습니다.

<프로그램 전체 마무리>

부록 5. 중용적 사고 척도

각 문항을 주의깊게 읽고, 문항에 대해서 귀하가 평소 얼마나 자주 경험하거나 느꼈는지 1~7 사이의 숫자에 O표를 해주세요. 자유롭게 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1. 의견을 논의할 때, 다른 의견에 대해서도 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 한가지 일에 대해 다방면으로 생각하는 습관이 있다	1	2	3	4	5	6	7
3. 결정할 때 모든 사람의 의견을 존중한다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 결정할 때 나는 발생할 수 있는 모든 상황에 대해 고민한다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 다른 사람과 의견이 일치하지 않아도 나는 모든 사람들이 함께 받아들일 수 있는 의견이 나오도록 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 다른 사람과 의견이 일치하지 않아도 중간점을 찾으려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 나는 다른 사람의 의견을 먼저 검토한 후 나의 원래 생각을 약간 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 나는 다른 사람과 논의하는 과정에서 모두가 공감하는 결론이 나오는 것을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 나는 다른 사람이 나의 의견을 받아들일 수 있게 설득한다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 내 의견으로 분쟁이 발생할 수 있는 경우 상대방에게 완곡하게 전달한다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 의사 결정시에 나는 화목한 방식으로 소수의 의견을 가진 사람들이 다수의 의견을 받아들일 수 있게 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 결정할 때 되도록 전체 분위기와 화목함을 우선적으로 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 결정할 때 전체적인 화목을 위해 나는 내 표현 방식을 조정한다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 6. 중용 신념가치 척도

아래에 쌍으로 나열된 두 문장 중 동의하는 문장을 먼저 선택하신 후, 오른쪽에서 동의하는 정도에 따라 해당되는 숫자에 0표를 해주세요.

(1~7 . 1 전혀 동의하지 않음 / 7 매우동의 함)

예: () 자기 반성은 매우 중요하다. 1 2 3 4 ⑤ 6 7

(V) 일이 끝났으면 다시 생각하지 않아도 된다.

문항		전 동 의 자 율	보통					매 우 의 합
1.	() 사람과 어울리는데 있어 손해를 볼 수 없다. 그렇지 않으면 타인에게 뒤쳐질 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 사람과 어울리는데 있어 손해를 좀 봐도 된다. 장래에 자신에게 좋을 수 있기 때문이다.	1	2	3	4	5	6	7
2.	() 일을 처리할 때, 즉각 판단하여 깔끔하게 처리해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 일이 발생하면 급하게 행동하지 않고, 사태의 추이를 지켜본다.	1	2	3	4	5	6	7
3.	() 일을 할 때 강경한 태도를 보이지 않으면, 타인은 분명 날 무시할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 무슨 일이든 지나치면 역효과를 내게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
4.	() 일에는 좋은점과 나쁜점이 있다. 모두 내가 어떻게 보느냐에 따라 다르다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 어떤 생각을 하든, 모든 일은 "좋다" 혹은 "안 좋다"로 결정된다.	1	2	3	4	5	6	7
5.	() 사람과 어울리는데 있어 '합리적인 것'뿐 아니라 '사람사이의 정(情)'도 필요하다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 사람과 어울리는데 있어서는 이치에 맞는 것이 중요하다. 인정(人情)은 필요하지않다.	1	2	3	4	5	6	7
6.	() 타인에게 미움을 살까 걱정하지 않고 할 말은 한다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 주위사람과 조화롭게 지내기 위해 때로 하고 싶은 말은 참는다.	1	2	3	4	5	6	7
7.	() 아무리 운이 좋다 하더라도, 기회를 잘 잡느냐에 따라 달라진다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 운이 좋다면, 아무것도 하지 않아도 기회는 저절로 오기 마련이다.	1	2	3	4	5	6	7
8.	() 아무리 논리적이어도, 눈감아 주는 것도 좋은 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 논리를 따지려면, 끝까지 관철해야한다.	1	2	3	4	5	6	7
9.	() 일을 처리할 때 나만 생각하지 않고 크고 넓게 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
	() 일을 처리할 때 늘 크고 넓게 생각하다 보면, 나 자신을 소홀하게 된다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 7. 인지적 유연성 척도

다음에 제시된 문항을 읽고, 그 내용에 어느 정도 동의하는지 주어진 척도에 맞추어 표시해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	전적으로 그렇다
1. 나는 상황 파악을 잘한다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는 데 어려움을 겪는다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 나는 어려운 상황을 여러 자기 각도에서 바라보는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 원인을 단정하기 전에, 당장 생각나지 않는 다른 정보들도 더 찾아본다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 어려운 상황에 마주했을 때, 나는 너무 스트레스를 받아서, 그 상황을 해결할 어떤 방법도 생각할 수가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 나는 다른 사람의 관점에서 생각해 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 나는 어려운 상황을 해결하는 방식이 너무 많으면 버겁게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 어려운 상황에 맞닥뜨렸을 때, 나는 무엇을 해야 할지 알지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 어려운 상황을 다양한 각도에서 바라보는 것은 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 어려운 상황에 처했을 때, 나는 행동하기에 앞서 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 나는 자주, 상황을 다른 관점에서 바라본다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 나는 원인을 찾을 때, 가능한 모든 사실과 정보를 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 나는 어려운 상황을 변화시킬만한 힘이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
17. 어려운 상황에 처했을 때, 나는 멈춰서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
18. 나는 내가 처한 어려운 상황을 해결하는 방법을 한 가지 이상 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
19. 나는 어려운 상황에 대응하기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 8. 변증법적 자기개념

아래의 문항들은 개인의 사고, 감정, 행동에 대한 문장들입니다. 각 문항에 귀하가 그 내용에 어느 정도 동의하는지 주어진 척도에 맞추어 표시해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	전적으로 그렇다
1. 가족들과 있을 때나 친구들과 어울릴 때나, 나는 같다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 논쟁의 양쪽 입장을 들으면, 나는 종종 둘 다에 동의하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 내 습관들은 바뀌기 어렵다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 내 성격을 내가 살아가는 내내 똑같을 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 내 모습은 종종 누구와 함께 있는지에 따라 바뀌곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 종종 서로 모순되는 것들을 발견한다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 나는 일단 무언가에 대해 결정을 내리면 마음을 바꾸지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 내게는 항상 내 행동을 결정짓는 확고한 신념들이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 나는 내가 누구인지를 뚜렷하게 알고 있으며 남들이 나와 동의하지 않아도 내 관점을 바꾸지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 내가 행동하는 방식은 보통 나의 개인적인 선호보다는 당장 처해있는 상황과 더 관련이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 나의 외적인 행동은 내 진짜 생각과 감정을 반영한다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 나는 때때로 서로 모순되는 두 가지를 모두 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 나는 종종 상황이 달라지면 내 생각과 태도가 바뀌는 것을 발견한다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 나의 가치와 신념은 누구와 함께 있는지에 따라 바뀌는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 나에게 세상은 해소될 수 없는 모순들로 가득하다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 나는 늘 변화하고 있으며 매 순간 다르다.	1	2	3	4	5	6	7
17. 나는 보통 내 원칙에 따라 행동한다.	1	2	3	4	5	6	7
18. 나는 특정한 신념들을 고수하기보다 타협하는 편을	1	2	3	4	5	6	7

선호한다.							
19. 무엇이든 그게 진실인지 확신할 수는 없다.	1	2	3	4	5	6	7
20. 논쟁의 양쪽 입장이 동시에 옳을 수는 없다.	1	2	3	4	5	6	7
21.나의 핵심적인 신념들은 시간이 지나도 별로 변화하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
22. 서로 모순되는 두 가지를 모두 믿는 것은 비논리적이다.	1	2	3	4	5	6	7
23. 나는 때때로 오전의 나와 저녁 무렵의 내가 다른 사람인 것을 발견한다.	1	2	3	4	5	6	7
24. 논쟁이 되는 문제를 충분히 깊이 생각해보면 어느 편이 옳은지 알 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
25. 대부분의 중요한 문제들에는 한 가지 정답이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
26. 나에게 세상은 비교적 안정적이고 일관적으로 보인다	1	2	3	4	5	6	7
27. 양쪽 입장이 서로 반대할 때, 진실은 항상 그 중간 어디쯤에 존재한다.	1	2	3	4	5	6	7
28. 어떤 문제를 해결해야 할 때, 나는 진실을 찾아내는 데 집중한다.	1	2	3	4	5	6	7
29. 내가 옳다고 믿으면, 나는 기꺼이 끝까지 싸운다.	1	2	3	4	5	6	7
30. 나는 논쟁이 되는 문제들에 대해 마음을 정하기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
31. 내 친구 두 명이 서로 동의하지 않을 때, 나는 보통 둘 중 누가 옳은지 판단하기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
32. 어떤 시각으로 보는지에 따라, 모든 것에는 항상 양면이 존재한다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 9. 김민지해척도

다음의 문항을 읽고 각 문항이 여러분과 얼마나 일치하는지를 아래의 5점 척도에 따라 표시해 주십시오.

문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렇지 않다	중간 이다	대체 로그 렇다	매우 그렇 다
1. 나는 사람을 보는 눈이 뛰어나다.	1	2	3	4	5
2. 나는 나의 잘못이나 실수를 인정한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 나 자신을 자주 돌아본다.	1	2	3	4	5
4. 나는 상황에 따라 유연하게 대처한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 실수를 되풀이하지 않는다.	1	2	3	4	5
6. 나는 인생의 가치와 목표에 대해 진지하게 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 다른 사람에게 교훈과 가르침을 준다.	1	2	3	4	5
8. 나는 다양한 관점에서 볼 줄 안다.	1	2	3	4	5
9. 나는 행동하기 전에 충분히 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 마음의 평정을 유지한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 상대방의 입장에서 생각할 줄 안다.	1	2	3	4	5
12. 나는 다른 사람들이 생각할 수 없는 아이디어를 낸다.	1	2	3	4	5
13. 나는 내 생각을 표현하는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 삶의 유한성을 알고 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 관찰력이 뛰어나다.	1	2	3	4	5
16. 나는 작은 이익에 연연하지 않고 큰 목표를 추구한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 어떤 상황에서도 침착성을 잃지 않는다.	1	2	3	4	5
18. 나는 내 주장만을 강요하지 않는다.	1	2	3	4	5
19. 나는 편견과 고정관념없이 사람을 대한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 상과 벌을 적절하게 사용해 사람을 다룰 줄 안다.	1	2	3	4	5
21. 나는 다른 사람들의 감정을 이해하고 공감한다.	1	2	3	4	5

22. 나는 자기 절제를 할 줄 안다.	1	2	3	4	5
23. 나는 다른 사람을 잘 설득한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 공과 사의 구분이 확실하다.	1	2	3	4	5
25. 나는 미래를 내다보는 안목이 있다.	1	2	3	4	5
26. 나는 지나친 욕심을 부리지 않는다.	1	2	3	4	5
27. 나는 상대방을 존중할 줄 안다.	1	2	3	4	5
28. 나는 다른 사람의 단점을 포용하는 넓은 마음을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
29. 나는 나에게 주어진 사명을 알고 실천한다.	1	2	3	4	5
30. 나는 문제해결 능력이 뛰어나다.	1	2	3	4	5
31. 나는 통찰력이 있다: 사물(사건)의 본질을 잘 꿰뚫어 본다.	1	2	3	4	5
32. 나는 항상 자기계발과 향상을 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
33. 나는 정확하고 빠른 상황 판단을 내린다.	1	2	3	4	5
34. 나는 지식을 일상생활에 유연하게 적용할 수 있다.	1	2	3	4	5
35. 나는 나만의 인생철학을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
36. 나는 어떤 문제를 한 발짝 물러서서 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
37. 나는 삶의 모든 측면에서 치우치지 않고 균형을 잘 이룬다.	1	2	3	4	5
38. 나는 내 자신의 삶을 즐긴다.	1	2	3	4	5
39. 나는 비판 능력을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
40. 나는 전체를 볼 수 있는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
41. 나는 세상 돌아가는 이치에 대해 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
42. 나는 미래에 대한 목표와 비전이 있다.	1	2	3	4	5
43. 나는 내가 맡은 일을 즐기면서 한다.	1	2	3	4	5

부록 10. 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도

다음의 문항을 잘 읽고 아래의 문항들에 얼마나 자주 해당되는지 표시해 주십시오.

문항	종처럼 아니다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 내가 하고 있는 일에 쉽게 집중한다.	1	2	3	4
2. 나는 정서적 고통을 견딜 수 있다.	1	2	3	4
3. 내가 변화시킬 수 없는 것들을 있는 그대로 받아들일 수 있다.	1	2	3	4
4. 평소 내가 바로 지금 어떻게 느끼는 지를 상당히 자세하게 기술(묘사) 할 수 있다.	1	2	3	4
5. 나는 쉽게 주의가 산만해진다.	1	2	3	4
6. 내 생각과 감정들을 놓치지 않고 쉽게 따라간다.	1	2	3	4
7. 내 생각들에 대해 (옳다거나 틀리다는 식으로) 판단하지 않고 그 생각들을 알아차리려고 노력한다.	1	2	3	4
8. 내가 경험하는 생각과 감정들을 있는 그대로 받아들일 수 있다.	1	2	3	4
9. 나는 지금 이 순간에 온전히 집중할 수 있다.	1	2	3	4
10. 나는 오랜 기간 동안 한 가지 일에 면밀하게 주의를 기울일 수 있다.	1	2	3	4

부록 11. 특질상위 기분척도

다음의 문항들을 잘 읽고, 귀하가 이에 얼마나 동의하는지 응답해 주세요.

문항	전혀 동의 하지 않는 다	별로 동의 하지 않는 다.	중간 이다	어느 정도 동의 한다	전적 으로 동의 한다.
1. 아무리 기분이 나빠도 좋은 생각을 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2. 사람들이 감정에 치중하는 대신 생각을 더 많이 한다면 살기가 훨씬 수월할 것이다.	1	2	3	4	5
3. 감정이나 기분이 주의를 기울일 가치가 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내가 어떻게 느끼는지 별로 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
5. 때로 나는 내가 어떻게 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내가 어떤 느낌을 갖는지 혼란스러울 때가 거의 없다.	1	2	3	4	5
7. 느낌은 삶의 방향을 제시해 준다.	1	2	3	4	5
8. 때로 슬플 때도 있지만, 나는 대체로 미래를 낙관한다.	1	2	3	4	5
9. 화가 날 때, '인생에서의 좋은 일'이란 환상에 지나지 않는다고 생각해버린다.	1	2	3	4	5
10. 나는 내 마음이 가는 대로 따른다.	1	2	3	4	5
11. 내가 무얼 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
12. 내가 느끼는 감정들을 다루는 최선의 방법은 모든 것을 최대한 만끽하는 것이다.	1	2	3	4	5
13. 화가 나면, 즐거웠던 일들을 떠올리려 한다.	1	2	3	4	5
14. 내 신념과 의견은 내 감정에 따라 늘 변하는 것 같다.	1	2	3	4	5
15. 나는 어떤 일에 대한 나의 느낌을 의식하곤 한다.	1	2	3	4	5
16. 대개 내가 어떻게 느끼는지 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
17. 사람은 결코 감정에 좌우되어서는 안 된다.	1	2	3	4	5
18. 나는 결코 내 감정에 지배되지 않는다.	1	2	3	4	5
19. 즐거울 때도 있지만 대부분 나는 미래를 비관적으로	1	2	3	4	5

보고 있다.					
20. 나는 나의 감정에 대해 편하게 느낀다.	1	2	3	4	5
21. 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
22. 내 감정이 어떤지 잘 이해할 수 없다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 느낌에 별로 주의를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
24. 나는 자주 나의 느낌에 대하여 생각한다.	1	2	3	4	5
25. 나는 항상 내가 무엇을 느끼는지 알고 있다	1	2	3	4	5
26. 아무리 기분이 상해도 즐거운 일을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
27. 감정이 인간이 가진 약점이다.	1	2	3	4	5
28. 나는 보통 어떤 일에 대한 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
29. 자신의 감정에 대해 생각하는 것은 시간 낭비이다.	1	2	3	4	5
30. 나는 거의 항상 내가 어떻게 느끼는지 정확히 알고 있다.	1	2	3	4	5

부록 12. 사회적 바람직성 척도

다음의 각 문항을 읽고 여러분과 얼마나 일치하는지를 아래의 5 점척도에 따라 표기해주세요.

문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	중간 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 내가 다른 사람에 대해 갖는 첫인상은 대체로 맞다.	1	2	3	4	5
2. 나는 다른 사람들이 나에 대해 무슨 생각을 하는지 신경쓰지 않는다.	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 어떤 물건이나 사람을 왜 좋아하는지 항상 알고 있다.	1	2	3	4	5
4. 내가 일단 결심을 하면, 다른 사람은 나의 의견을 좀처럼 바꿀 수 없다.	1	2	3	4	5
5. 나는 내 운명을 완전히 통제한다.	1	2	3	4	5
6. 나의 결정들에 결코 후회하지 않는다.	1	2	3	4	5
7. 내가 투표하는 이유는 나의 한표가 차이를 가져올 수 있기 때문이다.	1	2	3	4	5
8. 나는 완벽하게 이성적인 사람이다.	1	2	3	4	5
9. 나는 나의 판단력(사리분별)에 매우 자신 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 다른 사람이 나를 좋아하지 않더라도 상관없다.	1	2	3	4	5

부록 13. 개정된 이분법 사고지표

다음의 각 문항을 읽고 여러분과 얼마나 일치하는지를 아래의 5 점 척도에 따라 표기해주세요.

문 항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 내가 수행한 일에 대해 완전한 성공이 아니면 완전한 실패로 보는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 잘할 수 없는 일은 아예 시작할 필요가 없다.	1	2	3	4	5
3. 세상에는 좋은 사람과 나쁜 사람, 그렇게 두 종류만이 있다.	1	2	3	4	5
4. 나쁜 성적을 받느니 아예 시험을 안보는 편이 더 낫다.	1	2	3	4	5
5. 흡연자가 금연 결심을 하고 한동안 담배를 피우지 않다가 실수로 한 대를 피우게 되었다면, 그 금연은 끝난 것이다.	1	2	3	4	5
6. 수업이나 회의에 지각하느니 차라리 결석하거나 참석하지 않는 편이 낫다.	1	2	3	4	5
7. 내가 원하거나 계획하는 상태에서 뭔가 하나라도 흐트러지면 전체가 엉망이 된 듯 하다.	1	2	3	4	5
8. 내가 삶을 살아가는 방식은 모다 아니면 도이다.	1	2	3	4	5
9. 내게는 실수를 하는 것이 완전히 실패하는 것처럼 나쁜 일이다.	1	2	3	4	5
10. 다른 사람들에 대해 판단할 때, 사실 동지가 아니라면 적인 것으로 봐도 무방하다.	1	2	3	4	5
11. 사람이나 사물에 대해 판단할 때, 선한 대상과 악한 대상을 분명히 판가름한다.	1	2	3	4	5
12. 판단할 때, 흑과 백, 선과 악처럼 둘로 나누고 그 중 하나를 고르기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
13. 절반의 실패는 전부 실패한 거나 다름없다.	1	2	3	4	5
14. 잘한 것이 아니면 곧 못한 것이다.	1	2	3	4	5
15. 누군가와 갈등이 있을 때, 나는 전적으로 옳고 상대방은 전적으로 그르다는 결론(혹은 그 반대 결론)에 도달하곤 한다.	1	2	3	4	5

16. 이것 아니면 저것으로 분명히 구분 짓기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
17. 대인관계의 구도를 파악하는 요령은 누가 누구의 편인지를 따져보는 것이다.	1	2	3	4	5
18. 나에 있어서 사람이나 일에 대한 평가는 뺑점과 만점이 있을 뿐이다.	1	2	3	4	5
19. 사람이나 상황에 대해 판단할 때 머릿속에 떠오르는 범주(혹은 구분)의 수가 적을수록 편하다.	1	2	3	4	5
20. 판단하는 방식이 극단적인 편이라는 소리를 듣는다.	1	2	3	4	5
21. 주변 사람들에 대해 판단할 때, 나의 편인지 아닌지를 먼저 가린다.	1	2	3	4	5
22. 최선이 아니면 차선을 택하라는 말을 받아들이기 어렵다.	1	2	3	4	5
23. 복잡한 생각 끝에 내리는 결론이 의외로 단순하다는 것을 발견하곤 한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 좋아하는 것과 싫어하는 것의 구분이 분명하다.	1	2	3	4	5
25. 본래 이주일 정도 공부해야하는 시험인데, 실제로 준비할 시간이 대여섯 시간밖에 남지 않았다면, 그 시간 동안 다른 일을 하는 것이 낫다.	1	2	3	4	5
26. 사람이나 상황에 대해 비교할 때, 어떤 특성이 가장 강한 것과 가장 약한 것을 나란히 대비시키는 방법을 좋아한다.	1	2	3	4	5
27. 판단을 내릴 때, '이것일 수도 있고, 저것일 수도 있다'는 방향보다는 '이것 아니면 저것이다'는 쪽을 선호한다.	1	2	3	4	5
28. 어떤 사람이나 상황을 설명하거나 평가할 때 최상급 표현을 자주 쓴다.	1	2	3	4	5
29. 어떤 대상이나 사람에 대해 좋아하는 마음과 싫어하는 마음이 섞여 있으면 불편하다. 그래서 좋거나 싫은 것 중 어느 한쪽을 택한다.	1	2	3	4	5
30. 사람이나 상황에 대해 설명할 때, '절대적으로', '반드시', '꼭', '틀림없이' 등과 같은 단정적인 표현을 잘 사용한다.	1	2	3	4	5

부록 14. 기본적 심리적 욕구 척도

다음의 문항들이 귀하의 삶에서 얼마나 중요한지 생각해본 후, 실제로 얼마나 이루어지고 있는지 응답해 주세요.

문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다	전적 으로 그렇 다
1. 난 내가 내 인생을 어떻게 살아갈지 스스로 결정할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 나는 내 주변 사람들을 정말 좋아한다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 자주 내 자신이 매우 유능하다고 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 나는 내 삶에서 억압받고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 나를 아는 사람은 내가 일을 잘 한다고 말한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 내가 만나는 사람들과 잘 지낸다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 나는 주로 혼자 있는 편이며, 사회적 접촉을 많이 갖지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 나는 대체로 내 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 나는 자주 만나는 사람들이 내 친구들이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 나는 최근에 흥미로운 새로운 기술을 배울 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 일상 생활에서 나는 자주 남이 시키는 대로 해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 내 주변 사람들은 나에게 관심을 가진다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 나는 대부분 내가 하는 일들로부터 성취감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 일상적으로 나와 교류하는 사람들은 내 감정을 고려하는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 살면서 내가 얼마나 능력이 있는지 보여줄 기회가 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 나는 진한 사람이 많지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
17. 나는 일상적인 상황에서 꽤 나의 진실된 모습을 보인다.	1	2	3	4	5	6	7
18. 나와 정기적으로 만나는 사람들은 나를 별로 좋아하지 않는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
19. 나는 자주 내 자신이 무능하다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
20. 일상 생활에서 어떻게 일을 처리해야하는지 내가 스스로 결정할 기회가 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
21. 사람들은 대체로 내게 친절하게 대해 준다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 15. 정서조절 곤란척도

다음의 문항들을 잘 읽고 자신과 얼마나 일치하는지 답해주십시오.

문항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	약간 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
3. 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.	1	2	3	4	5
5. 내 감정을 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 감정에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
7. 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.	1	2	3	4	5
8. 내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.	1	2	3	4	5
9. 내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
10. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때, 내 감정을 알아차린다.	1	2	3	4	5
11. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다.	1	2	3	4	5
12. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.	1	2	3	4	5
13. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
16. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
17. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5

19. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 여전히 일은 끝마칠 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.	1	2	3	4	5
21. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
22. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
23. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 내 행동을 통제할 수 있는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
25. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
26. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
27. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게 하기 위하여 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없다고 믿는다.	1	2	3	4	5
28. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
29. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.	1	2	3	4	5
30. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
31. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.	1	2	3	4	5
32. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
33. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.	1	2	3	4	5
34. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는 데 오랜 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
35. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

부록 16. 성격 5요인 척도

다음의 문항들은 성격 특성과 관련된 질문입니다. 제시된 문항을 잘 읽고, 각 문항이 여러분의 평소 특성을 얼마나 잘 나타내는지 아래의 5점 척도에 따라 표시해 주십시오. 되도록 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 각종 모임에 다니는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
2. 다른 사람의 일에 대해 별로 염려하지 않는다.	1	2	3	4	5
3. 항상 무엇이든 할 준비가 되어 있다.	1	2	3	4	5
4. 쉽게 스트레스로 지치는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 어휘력이 풍부하다.	1	2	3	4	5
6. 말을 많이 하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
7. 다른 사람들에 대해 관심이 많다.	1	2	3	4	5
8. 내 물건들을 잘 정돈하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
9. 거의 언제나 느긋한 편이다.	1	2	3	4	5
10. 추상적인 것을 잘 이해하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
11. 여러 사람들 사이에서도 편하게 있는 편이다.	1	2	3	4	5
12. 다른 사람들에게 무례한 언행을 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
13. 세밀한 부분에도 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
14. 걱정이 많은 편이다.	1	2	3	4	5
15. 생생하게 상상하는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
16. 나서지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
17. 다른 사람들의 기분을 잘 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5
18. 일을 엉망으로 만들 때가 많다.	1	2	3	4	5
19. 우울함을 거의 느끼지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
20. 추상적인 관념에는 별 관심이 없다.	1	2	3	4	5
21. 사람들을 만나면 대화를 먼저 시작하는 편이다.	1	2	3	4	5
22. 다른 사람들의 개인적 문제에 별로 관심이 없다.	1	2	3	4	5
23. 자질구레한 일들은 바로바로 해치운다.	1	2	3	4	5
24. 마음이 쉽게 심란해진다.	1	2	3	4	5

25. 훌륭한 아이디어를 낼 때가 많다.	1	2	3	4	5
26. 사람들과 별로 할 말이 없다.	1	2	3	4	5
27. 마음이 따뜻하고 부드러운 편이다.	1	2	3	4	5
28. 물건들을 사용한 후에 제자리에 두는 것을 잘 잊는다.	1	2	3	4	5
29. 쉽게 속이 상한다.	1	2	3	4	5
30. 상상력이 풍부하지 않다.	1	2	3	4	5
31. 모임에서 여러 다른 사람들과 이야기를 나누는 편이다.	1	2	3	4	5
32. 다른 사람들에게 별로 관심이 없다.	1	2	3	4	5
33. 질서정연한 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
34. 기분 변화가 심하다.	1	2	3	4	5
35. 무엇이든 이해가 빠른 편이다.	1	2	3	4	5
36. 나에게 관심이나 이목이 집중되는 것을 싫어하는 편이다.	1	2	3	4	5
37. 다른 사람들을 위해 시간을 잘 낸다.	1	2	3	4	5
38. 맡은 일을 대충 처리하는 경우도 많다.	1	2	3	4	5
39. 감정의 기복이 심하다.	1	2	3	4	5
40. 어려운 단어를 많이 사용한다.	1	2	3	4	5
41. 다른 사람의 주목을 받는 것을 꺼리지 않는다.	1	2	3	4	5
42. 다른 사람의 감정을 내 것처럼 잘 느낀다.	1	2	3	4	5
43. 계획한 것을 그대로 실행한다.	1	2	3	4	5
44. 쉽게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
45. 깊은 생각에 잠길 때가 많다.	1	2	3	4	5
46. 모르는 사람들과 있을 때는 조용해 진다.	1	2	3	4	5
47. 사람들을 편안하게 해준다.	1	2	3	4	5
48. 나는 내가 맡은 일에 매우 꼼꼼한 사람이다.	1	2	3	4	5
49. 자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
50. 아이디어가 매우 풍부하다.	1	2	3	4	5

부록 17. 고유강점조사

다음의 문항은 귀하의 성격 특성에 관한 질문입니다. 각 문항이 여러분의 평소 특성과 얼마나 일치하는지를 아래의 5점 척도에 따라 표시해 주십시오. 되도록 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	나와 매우 다르 다	나와 다르 다	보통 이다	나와 비슷 하다	나와 매우 비슷 하다
1. 언제나 세상에 대해 호기심이 많다.	1	2	3	4	5
2. 쉽게 싫증을 낸다.	1	2	3	4	5
3. 새로운 것을 배울 때 진율을 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 박물관이나 다른 교육적 장소에 한 번도 가본 적이 없다.	1	2	3	4	5
5. 판단력이 필요한 주제가 있을 때면 매우 이성적으로 사고한다.	1	2	3	4	5
6. 성급하게 판단하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
7. 어떤 일을 하는 데 필요한 새로운 방법을 찾는 걸 좋아한다.	1	2	3	4	5
8. 내 친구들은 대부분 나보다 상상력이 뛰어나다.	1	2	3	4	5
9. 어떤 성격의 단체에 가도 잘 적응할 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 다른 사람들의 감정에 아주 둔하다.	1	2	3	4	5
11. 항상 꼼꼼히 생각하고 더 큰 것을 볼 줄 안다.	1	2	3	4	5
12. 내게 조언을 구하러 오는 사람은 거의 없다.	1	2	3	4	5
13. 강력한 반대도 무릅쓰고 내 주장을 고수할 때가 많다.	1	2	3	4	5
14. 고통과 좌절 때문에 내 의지를 굽힐 때가 많다.	1	2	3	4	5
15. 한번 시작한 일을 끝까지 해낸다.	1	2	3	4	5
16. 일을 할 때면 탄전을 피운다.	1	2	3	4	5
17. 약속을 반드시 지킨다.	1	2	3	4	5
18. 친구들은 내게 솔직하게 말하는 법이 없다.	1	2	3	4	5
19. 자발적으로 이웃을 도와준다.	1	2	3	4	5
20. 다른 사람들의 행운을 내 일처럼 좋아한 적이 거의 없다.	1	2	3	4	5
21. 본인의 기분과 행복 못지않게 내 기분과 행복에 관심을 기울여주는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
22. 다른 사람들이 베푸는 사랑을 제대로 받아들이지 못한다.	1	2	3	4	5

23. 어떤 단체에 가입하면 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
24. 소속 집단의 이익을 위해 개인적인 이익을 희생시킬 생각은 없다.	1	2	3	4	5
25. 어떤 사람에게든 똑같이 대한다.	1	2	3	4	5
26. 내가 싫어하는 사람을 공정하게 대하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
27. 일일이 참견하지 않고도 사람들이 단합해 일하도록 이끌어 준다.	1	2	3	4	5
28. 단체 활동을 조직하는 데는 소질이 없다.	1	2	3	4	5
29. 내 정서를 다스릴 줄 안다.	1	2	3	4	5
30. 다이어트나 운동을 오래하지 못한다.	1	2	3	4	5
31. 다칠 위험이 있는 일은 하지 않는다.	1	2	3	4	5
32. 나쁜 친구를 사귀거나 나쁜 사람들을 만나는 경우가 있다.	1	2	3	4	5
33. 다른 사람들이 나를 칭찬할 때면 슬그머니 화제를 돌린다.	1	2	3	4	5
34. 스스로 한 일을 치켜세우는 편이다.	1	2	3	4	5
35. 음악, 미술, 연극, 영화, 스포츠, 과학, 수학의 아름다움과 경이로움을 보고 전율한 적이 있다.	1	2	3	4	5
36. 평소에 아름다움과는 전혀 무관하게 지낸다.	1	2	3	4	5
37. 아무리 하찮은 일이라도 항상 고맙다고 말한다.	1	2	3	4	5
38. 내가 받은 은혜에 대해 거의 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
39. 항상 긍정적인 면만 보려고 한다.	1	2	3	4	5
40. 내가 하고 싶은 일을 하기 위해 철저하게 계획한 적이 거의 없다.	1	2	3	4	5
41. 삶의 목적이 뚜렷하다.	1	2	3	4	5
42. 사명감이 없다.	1	2	3	4	5
43. 과거의 것을 문제 삼지 않는다.	1	2	3	4	5
44. 기어코 복수하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
45. 되도록 일과 놀이를 잘 배합한다.	1	2	3	4	5
46. 우스갯소리를 거의 할 줄 모른다.	1	2	3	4	5
47. 무슨 일을 하든 전력투구한다.	1	2	3	4	5
48. 의기소침할 때가 많다.	1	2	3	4	5

부록 18. 한국판 역학연구센터 우울척도

아래에 적혀있는 문항을 잘 읽으신 후, 지난 일주일 동안 귀하가 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 칸에 ○표 해 주세요.

문항	거의 드물게 (1일이 하)	때로 (1-2 일)	상당 히 (3-4 일)	대부 분 (5-7 일)
1. 평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구들을 만나보고 얘기도 했지만 계속 기분이 좋지 않았다.	0	1	2	3
4. 나는 남들만큼 괜찮은 사람이라고 생각하였다.	0	1	2	3
5. 내가 하는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
6. 기분이 우울하였다.	0	1	2	3
7. 내가 하고자 하는 일 모두가 어렵게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패작이라고 생각하였다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 시원하게 못 잤다.	0	1	2	3
12. 행복한 편이었다.	0	1	2	3
13. 평상시보다 대화를 적게 하였다.	0	1	2	3
14. 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 다른 사람들이 다정하지 못하다고 느꼈다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐겁다고 느꼈다.	0	1	2	3
17. 울었던 적이 있다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 주위 사람들이 나를 싫어한다는 생각이 들었다.	0	1	2	3
20. 무슨 일이든 제대로 할 수가 없었다.	0	1	2	3

부록 19. 경조성 성격 척도

각 문장을 자세히 읽어보시고 자신을 잘 나타낸다고 생각되면 ‘그렇다’에, 자신과 잘 맞지 않는다고 생각되면 ‘아니오’에 표시하여 주십시오. 너무 오래 생각하지 마시고, 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

문	항	그 렇 다	아 니 다
1. 나 자신이 아주 평범한 사람이라고 생각한다.			
2. 내가 다른 사람들 앞에서 광대 노릇을 하게 되면, 불안해 질 것 같다.			
3. 나는 종종 기분이 너무나 들떠서 친구들이 농담 삼아 ‘너 도대체 무슨 약 먹었냐’고 묻는 경우도 있다.			
4. 나는 나이트클럽의 코미디언 역할을 해도 잘 할 것 같다.			
5. 가끔 어떤 아이디어나 영감이 너무나 빨리 떠올라 미처 다 표현할 수 없을 때가 있다.			
6. 여러 사람들과 함께 있게 될 때, 난 대개 나 말고 다른 사람이 주목받게 하는 쪽이 좋다.			
7. 낯선 환경에 가면, 나 스스로가 놀랄 만큼 자기 주장이 강하고 사교적이 된다.			
8. 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수가 없을 때가 있다.			
9. 많은 사람들이 나를 재미있으면서도 좀 괴짜라고 생각한다.			
10. 어떤 감정을 느끼게 될 때, 나는 대개 그것을 아주 극단적으로 느낀다.			
11. 나는 종종 기분이 너무 들떠서 한 가지 일에 오래 집중할 수가 없다.			
12. 나는 가끔 내 삶에서 내가 하게끔 되어 있는 일을 해내기 전에 내게 절대로 무슨 일이 일어나지 않을 거라는 느낌이 든다.			
13. 가끔 사람들이 묘안이 필요할 때 나를 찾는다.			
14. 나는 대부분의 사람들보다 더 내 자신을 의식하는 것 같지는 않다.			
15. 나는 가끔 뚜렷한 이유 없이 흥분되고 행복해진다.			
16. 누군가 내 생애에 관한 책을 쓰리라는 것은 잘 상상이 가지 않는 일이다.			
17. 나는 대체 기분이 그렇게 특별히 좋거나 나쁘지도 않고 그저 보통이다.			
18. 나는 가끔 무슨 일이든 남보다 잘 할 수 있다고 느낄 정도로 힘이 쏙고 낙관적이 된다.			
19. 나는 다음엔 뭘 해야 할지 모를 정도로 관심 영역이 넓다.			
20. 어떨 때는 밤잠을 안 자도 될 것 같이 힘이 넘칠 때가 있다.			
21. 나는 다른 사람들보다 기분의 변화가 심한 것 같지는 않다.			
22. 나는 어디든지 갈 수 있고 무엇이든지 당장 할 수 있었으면 하는 기분이 들 때가 아주 많다.			

23. 나는 장래에 여러 가지 전문 분야에서 성공할 것으로 생각한다.		
24. 나는 매우 흥분하거나 기쁠 때 거의 항상 그 이유를 알고 있다.		
25. 아무도 모르는 사람들이 모인 곳에 가게 되면, 어느 정도 시간이 지나야 마음이 편해진다.		
26. 나는 여러 가지 배역을 설득력있게 해낼 자신이 있기 때문에 훌륭한 연기가 될 수 있을 것이다.		
27. 다른 사람들이 나를 정상적인 사람으로 여기기를 바란다.		
28. 특별히 창조적인 생각을 하고 있을 때, 나는 종종 떠오르는 생각이나 영감을 적어둔다.		
29. 나는 종종 친구들로 하여금 아주 모험적이고 기막힌 일을 하도록 부추긴 적이 있다.		
30. 정치가가 되어 선거운동을 하면 매우 재미있어 할 것 같다.		
31. 대개 내가 마음만 먹으면 활동의 보조를 좀 늦출 수 있을 것 같다.		
32. 나는 좀 다혈질적인 축에 드나보다.		
33. 나는 가끔 현기증이 날 만큼 행복하고 힘이 솟는다.		
34. 내가 성공할 수 있는 분야가 아주 많은데 그 중 한가지 밖에 선택할 수 없다는 것이 아깝다.		
35. 가끔 많은 삶의 규칙들이 내겐 맞지 않는다고 느껴질 때가 있다.		
36. 다른 사람들로 하여금 나에게 성적인 매력을 느끼게 하는 것은 쉬운 일이다.		
37. 나는 기분이 자주 오르락내리락 하는 사람인거 같다.		
38. 나는 종종 내 생각이 빠른 속도로 줄달음질치는 것 같다.		
39. 나는 스스로 좀 겁이 날 정도로 다른 사람들을 잘 조종한다.		
40. 사회적 모임에서 나는 대개 그 모임의 활기를 불어넣는 역할을 하게 된다.		
41. 내가 훌륭하게 해낸 일들은 대개 강한 영감을 받은 짧은 기간 동안에 이루어졌다.		
42. 나는 남들을 설득하고 감화시키는 능력이 탁월할 것 같다.		
43. 식사나 수면을 잊을 정도로 내가 하고 있는 일에 몰두할 때가 종종 있다.		
44. 나는 종종 마음이 매우 조급해지고 안절부절못해진다.		
45. 나는 가끔 행복하면서도 동시에 초조해질 때가 있다.		
46. 나는 가끔 너무 흥분하여 말을 멈추기가 거의 불가능할 때가 있다.		
47. 나는 내 삶에서 극적인 실패보다 평범한 성공을 하고 싶다.		
48. 내가 죽고 백년이 지나도 아마도 나의 업적은 잊혀지지 않을 것이다.		

부록 20. 경계선 성격장애 척도

다음 문항들은 일상생활에서 누구에게나 나타날 수 있는 생각이나 행동을 기술한 것입니다. 각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크(클릭)해 주세요.

문 항	전혀 그렇 지 않다	약간 그렇 다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 항상 행복한 사람인 편이다.	0	1	2	3
2. 매우 친한 사람과 떨어져지내는 것을 감당하기 어렵다.	0	1	2	3
3. 내가 친구로 삼았던 사람들에게 여러번 실수를 한 적이 있다.	0	1	2	3
4. 나는 앞뒤를 가리지 않고 행동하는 사람이다.	0	1	2	3
5. 말로 표현할 수 없을만큼 분노를 느낀 적이 여러번 있다.	0	1	2	3
6. 나는 쉽게 싫증을 느끼지는 않는다.	0	1	2	3
7. 나는 신중하게 돈을 쓴다.	0	1	2	3
8. 내 기분은 매우 갑작스레 변한다.	0	1	2	3
9. 나 자신에 대한 태도가 많이 바뀐다.	0	1	2	3
10. 나는 다른 사람과의 관계가 변덕스럽다.	0	1	2	3
11. 너무 충동적으로 행동해서 어려움을 겪는 경우가 있다.	0	1	2	3
12. 갑자기 감정이 격해진다.	0	1	2	3
13. 때때로 공허하다는 느낌이 든다.	0	1	2	3
14. 사람들이 나를 속상하게 하면 어떤 식으로든 알려주고 싶다.	0	1	2	3
15. 혼란스러우면 으레 나에게 해로운 행동을 한다.	0	1	2	3
16. 내 기분은 잘 바뀌지 않는다.	0	1	2	3
17. 다른 사람들이 나를 떠날까봐 많이 걱정한다.	0	1	2	3
18. 한때 친했던 사람이 나를 실망시킨 적이 있다.	0	1	2	3
19. 내 이익을 위해서는 매우 충동적으로 행동한다.	0	1	2	3
20. 화가 나면 거의 통제할 수 없다.	0	1	2	3
21. 때로는 내가 어떻게 살아야할지를 걱정한다.	0	1	2	3
22. 외롭다는 느낌은 없다.	0	1	2	3
23. 나는 돈을 너무 헤프게 쓴다.	0	1	2	3

부록 21. 상태-특질 불안 척도

각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른 편에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내 주는 문항에 ○ 표해 주십시오. 여기에는 옳고 그른 답은 없습니다.

문 항	전혀 그렇 지 않다	조 금 그 렇 다	보 통 그 렇 다	대 단 히 그 렇 다
1. 나는 마음이 차분하다.	1	2	3	4
2. 나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
3. 나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4. 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
5. 나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7. 나는 앞으로 불행이 있을까봐 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
9. 나는 불안하다.	1	2	3	4
10. 나는 편안하게 느낀다.	1	2	3	4
11. 나는 자신감이 있다.	1	2	3	4
12. 나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13. 나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다.	1	2	3	4
19. 나는 즐겁다.	1	2	3	4
20. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4

각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른 편에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주는 문항에 ○ 표해 주십시오. 여기에는 옳고 그른 답은 없습니다.

문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	조 금 그 렇 다	보 통 그 렇 다	대 단 히 그 렇 다
21. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4
22. 나는 쉽게 피로해 진다.	1	2	3	4
23. 나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
24. 나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
25. 나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	1	2	3	4
26. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
27. 나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
28. 나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어 닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
29. 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다.	1	2	3	4
30. 나는 행복하다.	1	2	3	4
31. 나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
32. 나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
33. 나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
34. 나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4
35. 나는 울적하다.	1	2	3	4
36. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
37. 사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
38. 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머릿속에서 지워버릴 수가 없다.	1	2	3	4
39. 나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
40. 나는 요즈음의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

부록 22. 자존감 척도

다음은 귀하가 자신에 대해서 느낄 수 있는 여러 가지 측면들을 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽고, 자신이 어느 정도에 해당하는지를 판단하여 적합한 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 지 않 다	중 간 이 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 내가 적어도 다른 사람들만큼은 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
3. 대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
6. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7. 대체로 나 자신에 대해 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
8. 나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9. 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 때때로 나에게 좋은 점이랄곤 전혀 없다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5

부록 23. 수용-행동 질문지 II

다음 항목들을 주의 깊게 읽고, 각 문항이 자신에게 해당되는 정도를 평정해 주십시오. 되도록 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
1. 나는 불쾌한 기억을 떠올리더라도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 고통스러운 경험과 기억으로 인해 나는 내가 가치있게 여기는 삶을 살기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 나는 내 걱정과 느낌을 통제하지 못하는 것에 대해 염려한다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 내 고통스러운 기억들은 내가 만족스러운 삶을 살지 못하게 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 내 삶을 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 감정은 내 일상생활에서 문제를 일으킨다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 대부분의 사람들은 나보다 자신의 삶을 잘 꾸려나가고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 걱정은 내가 성공하는데 걸림돌이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 내 생각과 감정은 내가 살고 싶은 방식대로 살아가는 데 방해되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 24. 한국판 정신적 웰빙 척도

다음질문은 지난 한 달 동안 귀하가 얼마나 그렇게 느꼈는지에 관한 것입니다. 각 문항을 주의깊게 읽고, 문항에 대해서 귀하가 얼마나 자주 경험하거나 느꼈는지 0~5 사이의 숫자에 O표를 해주세요. 자유롭게 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	전혀 없음	한번 혹은 두번	대략 1주 에 한번	대략 1주 에 2-3 번	거의 매일	매일
1. 행복감을 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
2. 삶에 흥미를 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
3. 만족감을 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
4. 나는 사회에 공헌할 만한 능력을 지니고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
5. 공동체(사회 집단이나 이웃 같은)에 소속되어 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
6. 우리 사회가 나와 같은 사람들에게 더 살기 좋은 곳이 되어가고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
7. 사람들은 기본적으로 선하다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
8. 우리 사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
9. 나는 내 성격의 대부분을 좋아하고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
10. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
11. 다른 사람들과 따뜻하고 신뢰로운 관계를 맺고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
12. 나를 성장시키고 더 나은 사람이 되도록 자극을 주는 경험들을 하였다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
13. 나만의 아이디어와 의견을 생각하거나 표현하는데 자신이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5
14. 내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4	5

부록 25. 대인관계 유능성 척도

아래에는 흔히 접할 수 있는 대인관계 상황들이 간단하게 묘사되어 있습니다. 각 상황에 대해 자신이 그것을 얼마나 잘 다루고, 편안한지를 가장 잘 나타내는 곳에 표시해주세요.

1-‘나는 이것을 잘하지 못한다’, ‘나는 이런 상황을 다룰 수가 없고 매우 불편하다’, ‘나는 가능하면 이런 상황을 피하고 싶다’

2-‘나는 이것에 그저 그렇다’, ‘나는 이런 상황을 다루는데 많은 어려움이 있고 불편하다’

3-‘나는 이것이 괜찮다’, ‘나는 이런 상황을 다루는데 어느 정도의 어려움이 있고 약간 불편하다’

4-‘나는 이것을 잘한다’, ‘나는 이런 상황을 다룰 수가 있고 꽤 편안하다’

5-‘나는 이것을 매우 잘 한다’, ‘나는 이런 상황을 매우 잘 다루고 편안하다’

문 항	잘 못한 다	그저 그렇 다	괜찮 다	잘한 다	매우 잘한 다
1. 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 (예: 사귀자고), 요구하거나 제안하는 것.	1	2	3	4	5
2. 친구에게 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기.	1	2	3	4	5
3. 이제 막 알게 된 사람과 얘기하면서 당신에 관한 개인적인 것을 드러내는 것.	1	2	3	4	5
4. 친한 친구가 중요한 삶의 결정(예: 진로 결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것.	1	2	3	4	5
5. 친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때, 당신이 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것.	1	2	3	4	5
6. 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것.	1	2	3	4	5
7. 데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 ‘아니오’라고 말하는 것.	1	2	3	4	5
8. 새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것.	1	2	3	4	5
9. 친구가 갖고 있는 외부 문제에 대해 울분을 토하도록 참을성있고 섬세하게 들어줄 수 있는 것.	1	2	3	4	5
10. 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것.	1	2	3	4	5
11. 당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것.	1	2	3	4	5
12. 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것.	1	2	3	4	5
13. 가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것.	1	2	3	4	5
14. 친한 친구가 경험하고 있는 문제의 핵심에 다가가도록 돕는 것.	1	2	3	4	5
15. 친한 친구와 갈등이 생겼을 때, 확실하게 상대의 불만을 듣고 마음을 ‘읽으려’하지 않는 것.	1	2	3	4	5
16. 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이 되는 것.	1	2	3	4	5
17. 친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때, 당신의 권	1	2	3	4	5

리를 지키는 것.					
18. 새로운 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것.	1	2	3	4	5
19. 친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것.	1	2	3	4	5
20. 싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것.	1	2	3	4	5
21. 알고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것.	1	2	3	4	5
22. 데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 부끄럽게 하는 일을 하고 있다고 얘기하는 것.	1	2	3	4	5
23. 당신의 방어적인 ‘겉껍질’을 내려놓고 친한 친구를 믿는 것.	1	2	3	4	5
24. 속상한 친구를 위해 훌륭하고 민감한 청자(聽者)가 되는 것.	1	2	3	4	5
25. 큰 싸움이 될 수 있는 의견불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가는 것.	1	2	3	4	5
26. 새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것.	1	2	3	4	5
27. 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것.	1	2	3	4	5
28. 친한 친구에게 내밀히 당신을 긴장하거나 무섭게 만드는 것을 얘기하는 것.	1	2	3	4	5
29. 친한 친구가 기분이 안 좋을 때, 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것.	1	2	3	4	5
30. 전체를 비난(“난 언제나 그래”)하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것.	1	2	3	4	5
31. 친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 좋은 첫 인상을 주는 것.	1	2	3	4	5
32. 친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 하였다고 말하는 것.	1	2	3	4	5
33. 친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기하는 것.	1	2	3	4	5
34. 친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을 지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것.	1	2	3	4	5
35. 친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들일 수 있는 것.	1	2	3	4	5
36. 새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 파티나 모임에 가는 것.	1	2	3	4	5
37. 데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 하였다고 말하는 것.	1	2	3	4	5
38. 데이트 상대나 지인과의 대화를 피상적인 얘기에서 정말 서로를 알아가는 대화로 옮기는 방법을 아는 것.	1	2	3	4	5
39. 친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것.	1	2	3	4	5
40. 해로운 감동을 피하기 위해 친한 친구에게 (그것이 정당한 화 되더라도) 폭발하지 않는 것.	1	2	3	4	5

부록 26. 자기 및 타인 표상 척도

다음은 자기 및 타인에 대한 생각을 알아보기 위한 것입니다. 평가 항목의 양쪽에 제시된 형용사가 _____부분에 해당되는 정도에 따라 적절한 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

● 나는 _____한 사람이다.

	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	
강한	3	2	1	1	2	3	약한
나쁜	3	2	1	1	2	3	좋은
소극적인	3	2	1	1	2	3	적극적인
무능한	3	2	1	1	2	3	유능한
따뜻한	3	2	1	1	2	3	차가운
외모에 만족하지 않는	3	2	1	1	2	3	외모에 만족하는
대인관계가 좁은	3	2	1	1	2	3	대인관계가 넓은
선한	3	2	1	1	2	3	악한
게으른	3	2	1	1	2	3	부지런한
감정표현을 못하는	3	2	1	1	2	3	감정표현을 잘하는
호의적인	3	2	1	1	2	3	적대적인
몸이 연약한	3	2	1	1	2	3	몸이 건강한
어리석은	3	2	1	1	2	3	똑똑한
지배적인	3	2	1	1	2	3	순종적인
이해심이 적은	3	2	1	1	2	3	이해심이 많은
사회적으로 성공한	3	2	1	1	2	3	사회적으로 실패한
사람을 잘 못사귀는	3	2	1	1	2	3	사람을 잘 사귀는
용모가 매력없는	3	2	1	1	2	3	용모가 매력있는
신뢰할 수 있는	3	2	1	1	2	3	신뢰할 수 없는
고집이 없는	3	2	1	1	2	3	고집이 센
자기주장을 잘하는	3	2	1	1	2	3	자기주장을 못하는
부정적인 면이 많은	3	2	1	1	2	3	긍정적인 면이 많은
대인관계에서 능동적인	3	2	1	1	2	3	대인관계에서 수동적인
몸이 불편하게 느껴지는	3	2	1	1	2	3	몸이 편안하게 느껴지는
성적 매력이 없는	3	2	1	1	2	3	성적 매력이 있는

다음은 자기 및 타인에 대한 생각을 알아보기 위한 것입니다. 평가 항목의 양쪽에 제시된 형용사가 _____부분에 해당되는 정도에 따라 적절한 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

● 나의 주변 사람들은 대체로 _____한 사람이다.

	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	
강한	3	2	1	1	2	3	약한
나쁜	3	2	1	1	2	3	좋은
소극적인	3	2	1	1	2	3	적극적인
무능한	3	2	1	1	2	3	유능한
따뜻한	3	2	1	1	2	3	차가운
외모에 만족하지 않는	3	2	1	1	2	3	외모에 만족하는
대인관계가 좁은	3	2	1	1	2	3	대인관계가 넓은
선한	3	2	1	1	2	3	악한
게으른	3	2	1	1	2	3	부지런한
감정표현을 못하는	3	2	1	1	2	3	감정표현을 잘하는
호의적인	3	2	1	1	2	3	적대적인
몸이 연약한	3	2	1	1	2	3	몸이 건강한
어리석은	3	2	1	1	2	3	똑똑한
지배적인	3	2	1	1	2	3	순종적인
이해심이 적은	3	2	1	1	2	3	이해심이 많은
사회적으로 성공한	3	2	1	1	2	3	사회적으로 실패한
사람을 잘 못사귀는	3	2	1	1	2	3	사람을 잘 사귀는
용모가 매력없는	3	2	1	1	2	3	용모가 매력있는
신뢰할 수 있는	3	2	1	1	2	3	신뢰할 수 없는
고집이 없는	3	2	1	1	2	3	고집이 센
자기주장을 잘하는	3	2	1	1	2	3	자기주장을 못하는
부정적인 면이 많은	3	2	1	1	2	3	긍정적인 면이 많은
대인관계에서 능동적인	3	2	1	1	2	3	대인관계에서 수동적인
몸이 불편하게 느껴지는	3	2	1	1	2	3	몸이 편안하게 느껴지는
성적 매력이 없는	3	2	1	1	2	3	성적 매력이 있는

부록 27. 대인관계 패턴의 자기이해 척도

다음 검사는 여러분이 자신과 타인에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지를 좀 더 정확히 이해하기 위해 만들어진 검사입니다. 질문을 차례로 읽어가면서 평소의 자신 모습에 해당된다고 생각하면 “예”, 해당되지 않는다면 “아니오”에 표시해주세요. 되도록 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

● “예”의 경우

- 1) 나는 내 삶에서 중요한 사람과의 관계에서 이런 방식으로 느끼고 행동한다는 것을 알지만 왜 그런지는 알 수 없다.
- 2) 나는 내 삶에서 만난 많은 사람들과의 관계에서 이런 방식이 하나의 패턴이 되었다는 것을 알지만 왜 그런지는 알 수 없다.
- 3) 나는 내가 이런 식으로 느끼고 행동하는 것이 과거 인간관계에서 겪은 경험과 연관이 있다는 것을 이해하기 시작했지만 그 관계가 아직은 분명하지 않다.
- 4) 나는 내가 이런 식으로 느끼고 행동하는 것이 과거 인간관계에서 겪은 경험 때문이라는 것을 분명히 이해한다.

문	항	예				아 니 오
1. 나는 다른 사람들이 힘들어하는 것을 볼 때 그들을 “구제”해줘야 할 것 같다. 그래서 그들의 문제를 대신 해결해주려고 애쓴다.		1	2	3	4	아 니 오
2. 나는 다른 사람들이 실수를 하는 것을 볼 때 그들을 지도해줘야 할 것 같다. 그래서 그들이 어떻게 해야하는지 말해주게 된다.		1	2	3	4	아 니 오
3. 나는 다른 사람들을 기쁘게 해줘야 할 것 같다. 그래서 다른 사람들이 내가 하기 싫은 일을 시키더라도 가만히 있다.		1	2	3	4	아 니 오
4. 나는 다른 사람들이 나를 진정으로 이해해주기를 바란다. 그래서 사람들이 내 기분을 잘 몰라주면 상처를 받는다.		1	2	3	4	아 니 오
5. 나는 다른 사람을 내 옆에 귀야할 것 같다. 그래서 그들이 나를 떠나려 할 때도 내 옆에 두기 위해 할 수 있는 어떤 일이라도 하려한다.		1	2	3	4	아 니 오
6. 나는 다른 사람을 변화시켜야 할 것 같다. 그래서 그들이 나와 다른 신념과 가치관을 가지고 있더라도 나와 비슷한 생각을 하도록 부추긴다.		1	2	3	4	아 니 오
7. 나는 다른 사람들의 이해를 받아야 할 것 같다. 그래서 다른 사람들이 나와 관점이 다를 땐 화가 나거나 마음을 닫게 된다.		1	2	3	4	아 니 오

8. 나는 다른 사람들과 가까워져야 할 것 같다. 그래서 그들이 어느 정도 거리를 두도록 내버려 두기가 힘들다.	1	2	3	4	아 니 오
9. 나는 다른 사람들의 인정에 굉장히 매달리는 편이다. 그래서 그들이 나를 거부할 때는 상처를 받는다.	1	2	3	4	아 니 오
10. 나는 다른 사람들의 신뢰를 받고 싶다. 그래서 그들이 나를 신뢰하지 않을 때는 거절당하였다고 느낀다.	1	2	3	4	아 니 오
11. 나는 누군가를 신뢰하고 싶다. 하지만 그 사람이 정직하지 못하게 행동할 때는 거리를 둔다.	1	2	3	4	아 니 오
12. 나는 누군가가 나를 수용해주기를 원한다. 그래서 그 사람이 나를 좋아하지 않을 때는 내 자신이 하찮게 느껴진다.	1	2	3	4	아 니 오
13. 나는 누군가가 나를 보살피 주기를 원한다. 그래서 그 사람이 나에게 도움이 되지 못하면 버림받은 것 같다.	1	2	3	4	아 니 오
14. 나는 누군가가 신뢰할 만한 사람이길 바란다. 그래서 그 사람이 나의 기대를 저버릴 경우 실망한다.	1	2	3	4	아 니 오
15. 나는 다른 사람들이 승인해주기를 원한다. 그래서 그들이 내가 하려는 일에 반대를 하면 기분이 나쁘다.	1	2	3	4	아 니 오
16. 나는 책임감에서 벗어나고 싶다. 그래서 내가 관심있는 사람들도 나에겐 너무 의존하려고 하면 거리를 둔다.	1	2	3	4	아 니 오
17. 나는 다른 사람들의 존경을 받고 싶다. 그래서 사람들이 나를 인정해주지 않으면 상처를 받는다.	1	2	3	4	아 니 오
18. 나는 다른 사람들을 수용하길 원한다. 하지만 그들이 나의 기대에 미치지 못할 땐 거리를 두게 된다.	1	2	3	4	아 니 오
19. 나는 갈등을 피해야 할 것 같다. 그래서 누군가가 나를 함부로 대할 때에도 가만히 있다.	1	2	3	4	아 니 오

부록 28. 공감 척도

다음은 다양한 상황에서의 당신의 생각과 느낌에 대한 질문들입니다. 아래에 적혀있는 문항을 잘 읽으신 후, 그 내용이 얼마나 자신을 잘 나타내는지 선택해 주세요.

문항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 내게 일어날 법한 일테 대해서 비교적 규칙적으로 백일몽을 꾸거나 상상을 한다.	0	1	2	3	4
2. 나는 나보다 불행한 사람들에 대해 자주 동정심을 갖는다.	0	1	2	3	4
3. 나는 때때로 다른 사람의 관점에서 상황을 바라보기가 어렵다.	0	1	2	3	4
4. 곤경에 처한 사람들을 보고도 때로는 그다지 측은해 하지 않을 때가 있다.	0	1	2	3	4
5. 나는 소설 속에 나오는 주인공의 감정에 잘 몰입된다.	0	1	2	3	4
6. 나는 급박한 상황에 처하면 걱정스러워하며 어쩔 줄 몰라 한다.	0	1	2	3	4
7. 나는 대개 영화나 연극을 객관적인 입장에서 보며, 그것에 완전히 몰입할 때가 거의 없다.	0	1	2	3	4
8. 나는 어떤 결정을 내리기 전에 나의 결정에 반대하는 모든 사람의 입장을 고려하려고 노력한다.	0	1	2	3	4
9. 다른 사람이 이용당하는 것을 보면, 그들을 보호하고 싶은 느낌이 든다.	0	1	2	3	4
10. 나는 매우 감정적인 상황에 처하면 때때로 무력감을 느낀다.	0	1	2	3	4
11. 나는 때때로 친구들이 어떤 관점에서 사물을 볼지 상상함으로써 그들을 더 잘 이해하려고 노력한다.	0	1	2	3	4
12. 좋은 책이나 영화에 깊이 빠져드는 경우는 내게는 다소 드문 일이다.	0	1	2	3	4
13. 누가 다치는 것을 봐도 나는 침착함을 유지하는 편이다.	0	1	2	3	4
14. 나는 대체로 다른 사람의 불행을 보고도 크게 혼란스러워하지 않는다.	0	1	2	3	4

15. 내가 옳다고 확신하는 일에 대해서는 다른 사람의 주장을 듣는데 많은 시간을 허비하지는 않는다.	0	1	2	3	4
16. 연극이나 영화를 본 후에 마치 내가 등장인물 중 한 명인 것처럼 느낀다.	0	1	2	3	4
17. 나는 감정적으로 긴장된 상황이 두렵다.	0	1	2	3	4
18. 누군가 부당한 대접을 받는 것을 봐도 나는 때때로 동정심을 크게 느끼지 않는다.	0	1	2	3	4
19. 나는 대체로 위급한 상황을 꽤 능숙하게 처리한다.	0	1	2	3	4
20. 나는 흔히 일어나는 일에 대해서도 쉽게 감동을 받는다.	0	1	2	3	4
21. 나는 모든 문제에는 두 가지 측면이 있다고 믿으며, 양쪽 측면을 모두 보려고 노력한다.	0	1	2	3	4
22. 나는 내 자신이 부드러운 마음을 가졌다고 말할 수 있다.	0	1	2	3	4
23. 나는 좋은 영화를 볼 때, 쉽게 주인공의 입장이 되어 볼 수 있다.	0	1	2	3	4
24. 위급 상황에서 통제력을 잃어버리는 편이다.	0	1	2	3	4
25. 누군가에게 화가 났을 때, 대체로 잠시 동안이라도 그 사람의 입장이 되어 보려고 노력한다.	0	1	2	3	4
26. 재미있는 글이나 소설을 읽을 때, 그 속에서 일어난 일이 나에게 벌어졌으면 어떤 느낌일지 상상한다.	0	1	2	3	4
27. 위급한 상황에 처해 도움이 절실히 필요한 사람을 보면, 나는 어쩔 줄 몰라한다.	0	1	2	3	4
28. 다른 사람을 비난하기 전에 내가 그 사람의 입장이었다면 어땠을지를 상상해보려고 노력한다.	0	1	2	3	4

부록 29. 대인관계 문제 척도

다음 문항들은 대인관계에서 경험하는 것들에 대한 것입니다. 각 문항에 대해서 자신을 가장 잘 나타낸 곳을 체크해 주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 너무 존경받고 싶어한다.	1	2	3	4	5
2. 사람들과 어울리기가 어렵다.	1	2	3	4	5
3. 다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다.	1	2	3	4	5
4. 친구 사귀기가 어렵다.	1	2	3	4	5
5. 너무 잘 속는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
7. 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
8. 독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.	1	2	3	4	5
9. 다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어진다.	1	2	3	4	5
10. 다른 사람들을 너무 어려워한다.	1	2	3	4	5
11. 다른 사람의 생각과 감정에 너무 많이 영향을 받는다.	1	2	3	4	5
12. 다른 사람에게 친근감을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13. 다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.	1	2	3	4	5
14. 다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15. 내가 원하는 것을 말하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
16. 내 주장만 너무 내세울 때가 많다.	1	2	3	4	5
17. 친한 사람에게 너무 매달린다.	1	2	3	4	5
18. 다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
19. 다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.	1	2	3	4	5
20. 다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
21. 뚜렷한 주관없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.	1	2	3	4	5

22. 다른 사람의 요구를 먼저 들어주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
23. 다른 사람들에게 정당한 요구라도 하기 어렵다.	1	2	3	4	5
24. 내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조종하거나 이용한다.	1	2	3	4	5
25. 늘 주목받고 싶어한다.	1	2	3	4	5
26. 다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다.	1	2	3	4	5
27. 다른 사람들을 너무 잘 믿는다.	1	2	3	4	5
28. 다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
29. 다른 사람의 감정이 상황까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
30. 다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때 같이 기뻐하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
31. 자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
32. 의견차이 때문에 다른 사람들과 자주 다툰다.	1	2	3	4	5
33. 다른 사람의 응답을 너무 많이 한다.	1	2	3	4	5
34. 다른 사람들 앞에서는 너무 긴장한다.	1	2	3	4	5
35. 다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.	1	2	3	4	5
36. 다른 사람과 친해지는데 시간이 너무 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
37. 다른 사람들에게 자주 이용당한다.	1	2	3	4	5
38. 누가 나에게 의지할 때 받아주기가 싫다.	1	2	3	4	5
39. 다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못하다.	1	2	3	4	5
40. 다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	1	2	3	4	5

부록 30. 대학생 대인관계 조화척도

아래의 각 문장을 잘 읽으시고 자신과 얼마나 비슷한지 생각하여 해당되는 곳에 답을 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이 다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1. 사람들은 저마다 어느 정도 남과 다른 특성을 지니고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 누구나에게 배울 점이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 사람들은 누구나 자기 나름대로의 장점을 지니고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 나 자신의 성격, 가치관, 흥미, 적성 등에 대해 잘 알고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 타인이 지닌 가치와 태도가 나와 다를 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 어떤 선입견이나 편견을 가지고 사람들을 대해서는 안 된다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 사람의 용모보다는 심성이나 성실함이 더 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 사람을 태어나면서부터 누구나 평등한 존재라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 다른 사람의 단점 때문에 그 사람을 싫어하기 보다는 그 사람의 특징이라고 생각하고 인정한다.	1	2	3	4	5
10. 다른 사람으로부터 인정받는 느낌이 들 때 만족스럽고 행복하다.	1	2	3	4	5
11. 나는 나의 성격, 가치관, 적성 및 장단점을 알고 있고 그런 측면을 있는 그대로 수용한다.	1	2	3	4	5
12. 낯선 사람들과 어울릴 때도 그다지 어색하지 않고 편안하다.	1	2	3	4	5
13. 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14. 나는 다른 사람들의 감정을 잘 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5

15. 나는 창피함이나 두려움 없이 내 생각이나 느낌을 상대방에게 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
16. 내가 속한 집단 구성원들과 만족스러운 관계를 맺고 있다.	1	2	3	4	5
17. 나는 다른 사람들에게 쉽게 친근감을 느낀다.	1	2	3	4	5
18. 많은 사람들 앞에서 발표할 때 어느 정도 긴장이 되지만 끝까지 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
19. 상대방이 나에게 힘들다는 이야기를 하면 최선을 다해 돕고 싶다.	1	2	3	4	5
20. 다른 사람에게 이야기할 때는 자연스럽게 적당한 목소리로 자신의 의사를 전달한다.	1	2	3	4	5
21. 개인적인 고민을 말 할 경우, 상대방이 알아들을 수 있을 정도의 목소리로 말한다.	1	2	3	4	5
22. 자신이 모르는 것을 다른 사람에게 질문할 경우, 자연스럽게 억양으로 말한다.	1	2	3	4	5
23. 다른 사람과 대화할 경우 상대방과 자주 시선을 접촉하면서 대화를 주고 받는다.	1	2	3	4	5
24. 주위에서 시끄럽게 떠드는 사람에게 조용히 해 달라는 말을 할 경우 그 뜻을 분명하게 말한다.	1	2	3	4	5
25. 다른 사람의 이야기를 들을 때 그 사람의 느낌이나 기분을 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
26. 상대방에게 피해를 주지 않으면서 내가 원하는 바를 주장할 수 있다.	1	2	3	4	5
27. 상대방과 대화 도중 감정이 상하게 될 때 나의 솔직한 감정을 말로 표현한다.	1	2	3	4	5
28. 다른 사람의 이야기를 들을 때 공감되는 부분이 있으면 고개를 끄덕이기도 하고 상체를 상대방 쪽으로 기울이기도 한다.	1	2	3	4	5

부록 31. 갈등해결전략 척도

당신이 예전에 경험했거나 지금 겪고 있는 대인관계 상황에서의 갈등, 의견 불일치, 논쟁 또는 실망 등을 염두에 두면서 다음의 문항들이 얼마나 자주 있었는지 응답해주시기 바랍니다.

문 항	매우 드물게	드물게	가끔씩	자주	매우 자주
1. 직접적인 갈등 상황을 회피한다. 혼자서 마음속으로만 갈등한다.	1	2	3	4	5
2. 내 의견을 관철시키기 위해 내가 가진 영향력을 행사한다.	1	2	3	4	5
3. 문제를 해결하기 위해 상대방 의견과의 일치점과 차이점을 모두 고려하는 편이다.	1	2	3	4	5
4. 보통 상대방의 욕구를 충족시키기 위해 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 모두가 수용할 수 있는 해결책을 찾기 위해 문제를 꼼꼼히 살펴 본다.	1	2	3	4	5
6. 상대방과 나의 의견 차이에 대한 공개토론을 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
7. 내가 선호하는 결정을 이끌어 내기 위해 권위를 이용한다.	1	2	3	4	5
8. 문제 해결을 위해 중용책을 찾으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 상대방의 바람이나 희망에 맞추는 편이다.	1	2	3	4	5
10. 함께 어떤 결정에 이를 수 있도록 상대방 의견과 내 의견을 통합하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
11. 상대방과의 의견 불일치가 일어나지 않도록 노력한다.	1	2	3	4	5
12. 나에게 유리한 결정을 끌어내기 위해 나의 전문 지식을 이용한다.	1	2	3	4	5
13. 해결책을 모색하기 위해 절충안을 제시한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 상대방의 소망이나 바람에 맞추어 양보를 한다.	1	2	3	4	5
15. 모두의 기대감을 충족시킬 수 있는 해결책을 찾기 위해 상대방과 함께 노력한다.	1	2	3	4	5
16. 불편한 감정을 피하기 위해 상대방과의 의견 불일치를 마음속으로만 간직한다.	1	2	3	4	5
17. 대개는 나에게 유리하도록 논의를 몰아간다.	1	2	3	4	5
18. 타협점을 모색하기 위해 협상을 한다.	1	2	3	4	5
19. 상대방의 제안을 자주 따르는 편이다.	1	2	3	4	5
20. 상대방과 정확한 정보를 교환함으로써 문제를 함께 풀어나가는 편이다.	1	2	3	4	5
21. 상대방과의 내키지 않는 거래를 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
22. 때로는 의사를 관철시키기 위해 나의 권력을 행사하기도 한다.	1	2	3	4	5
23. 타협점을 모색하기 위해 나의 의견 중 반은 양보하고 반은 관철시키는 편이다.	1	2	3	4	5
24. 상대방의 기대를 만족시키기 위해 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
25. 문제해결을 위해 상대방과 함께 서로의 관심사들을 허심탄회하게 나누는 편이다.	1	2	3	4	5

부록 32. 갈등대처 행동 질문지

다음은 가까운 친구, 이성친구 및 가족 등을 포함한 대인관계에서 발생하는 갈등 상황에서 여러분이 할 수 있는 행동에 관한 문항입니다. 각 문항에 나타난 생각이나 행동을 어느 정도 했었는지 잘 생각하면서 일치하는 번호에 표시해주세요.

문항	거의 하지 않음	드물 게	보통	자주	매우 자주
1. 문제 자체에 초점을 두고 이를 해결하고자 노력한다.	1	2	3	4	5
2. 상대가 좋아할 만한 일을 계획함으로써 화해 분위기를 만들려고 노력한다.	1	2	3	4	5
3. 만나지 않는 것이 상책이라 생각하고 화가 풀릴 때까지 만나지 않는다.	1	2	3	4	5
4. 친한 친구나 동료와 상의한다.	1	2	3	4	5
5. 상대에게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
6. 상대의 마음을 풀어주기 위해 선물을 한다.	1	2	3	4	5
7. 종교적인 도움을 받는다.	1	2	3	4	5
8. 상대방의 생각이나 의견을 이해하도록 노력한다.	1	2	3	4	5
9. 내 자신을 탓하거나 팔자 탓으로 돌린다.	1	2	3	4	5
10. 상대방에게 불평을 하거나 짜증을 부린다.	1	2	3	4	5
11. 비슷한 상황의 사람에게서 충고와 정보를 얻는다.	1	2	3	4	5
12. 서로의 결점이나 갈등을 꺾어야 할 현실로 받아들인다.	1	2	3	4	5
13. 상대를 비꼬는 말을 한다.	1	2	3	4	5
14. 충돌을 피하기 위해 내 의견을 말하지 않는다.	1	2	3	4	5
15. 이벤트나 깜짝 파티 등을 통해 적극적인 화해 노력을 한다.	1	2	3	4	5
16. 협상이나 타협을 통해 합리적으로 이야기한다.	1	2	3	4	5
17. 상대가 묻는 말에 신경질적으로 대답한다.	1	2	3	4	5
18. 전문가나 책을 통해 도움이 되는 정보를 얻는다.	1	2	3	4	5
19. 불만을 이야기하기보다 애정을 표현하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
20. 실랑이를 벌이기 싫어서 본심과 다른 말이나 거짓말을 한다.	1	2	3	4	5
21. 주위의 친한 선배와 이야기해 도움을 얻는다.	1	2	3	4	5
22. 상대에게 흥분해서 큰 소리를 지른다.	1	2	3	4	5
23. 갈등을 빨리 해결하고자 적극적으로 해결방법을 찾는다.	1	2	3	4	5
24. 상대의 화를 풀어주기 위해 애교를 부린다.	1	2	3	4	5
25. 논쟁의 불씨가 되는 주제를 피한다.	1	2	3	4	5
26. 상대에게 욕을 하거나 모욕감을 준다.	1	2	3	4	5
27. 윗사람(선생님 등)들께 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
28. 싸우지 말고 사이좋게 지내고 싶다는 표현을 한다.	1	2	3	4	5
29. 나의 잘못된 점을 인정하고 먼저 사과한다.	1	2	3	4	5
30. 갈등 상황과 관련 없는 다른 주제로 화제를 돌린다.	1	2	3	4	5

부록 33. 삶의 만족도

아래에는 당신이 동의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 다섯 문항이 제시되어 있습니다. 각 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 1~7 사이의 숫자에 O표 해주세요. 자유롭게 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문항	전혀 아니 다	아니 다	약간 아니 다	중간 이다	약간 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 나의 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 다시 태어난다 해도 나는 지금처럼 살아갈 것이다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 34. 자기주장행동평가 척도

이 척도는 일상생활에서 다른 사람을 대할 때 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 얼마만큼 자신의 마음 속에 있는 그대로 솔직하게 표현하고 있는가를 알아보기 위하여 만든 설문지입니다. 주어진 문장의 내용을 읽고 솔직하고 성실하게 답해주세요. 만약 내용 중 자신이 경험해보지 않은 것 등 답하기 어려운 것이 있을 때 그러한 상황에 처하였다고 가정하고 대답해주세요.

대인관계의 어떤 주어진 상황에서 자신이 한 행동이 그러한 경우가 10번 중

9번 이상이면 - 항상 그렇다(5)

7~8번 정도면 - 자주 그렇다(4)

5~6번 정도면 - 가끔 그렇다(3)

3~4번 정도면 - 대체로 그렇지 않다(2)

1~2번 정도면 - 거의 그렇지 않다(1)

로 해당하는 곳에 체크하세요.

문항	거의 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1. 대부분의 사람들은 나보다는 더 적극적이고 자기주장을 잘하는 것 같다.	1	2	3	4	5
2. 수줍음 때문에 데이트를 신청하거나 받아들이기가 망설여진다.	1	2	3	4	5
3. 음식점에서 주문한 음식이 마음에 들지 않을 때는 종업원에서 음식에 대해서 불만사항을 얘기한다.	1	2	3	4	5
4. 비록 내 감정이 상하는 일이 있더라도 상대의 감정을 상하지 않게 하려고 조심한다.	1	2	3	4	5
5. 판매원이 나에게 여러 가지 물건을 보여주면서 애를 쓰면, 내가 꼭 원하는 것이 아니더라도 '싫다'라는 말을 하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 누군가 나에게 무엇인가를 하도록 요청할 때 나는 그 이유를 알고 싶다고 주장한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 유익하고 활발한 논쟁을 기대할 때가 많다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내 입장과 비슷한 대부분의 사람들처럼 성공하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
9. 솔직히 사람들은 나를 종종 이용한다.	1	2	3	4	5

10. 낯선 사람에게 먼저 말을 거는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
11. 매력적인 이성에게 무슨 말을 해야 할지 모를 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
12. 나는 사무실이나 공공 기관에 전화하는 것이 망설여진다.	1	2	3	4	5
13. 직장이나 학교에 지원할 때는 개인면접을 통하는 것보다는 편지나 글로 지원하는 것이 더 좋다.	1	2	3	4	5
14. 구입한 물건을 바꿀 때 난처함을 느낀다.	1	2	3	4	5
15. 존경하는 가까운 친척이 나를 귀찮게 하면, 나는 괴로운 심정을 표현하기 보다는 참는 편이다.	1	2	3	4	5
16. 나는 멍청하게 보이는 게 두려워서 질문하는 것을 피한다.	1	2	3	4	5
17. 때때로 나는 논쟁하는 동안 내가 너무 흥분해서 동요하고 떨지 않을까 두렵다.	1	2	3	4	5
18. 만약 유명 강사가 (내 생각에) 틀린 말을 하면, 나는 청중에게 내 견해를 말 할 것이다.	1	2	3	4	5
19. 물건을 살 때 가격문제로 실랑이하는 것은 피한다.	1	2	3	4	5
20. 내가 중요하거나 가치있는 일을 했을 때, 나는 다른 사람들에게 그것을 알려려고 한다.	1	2	3	4	5
21. 나는 나의 감정들에 대해서 개방적이고 솔직하다.	1	2	3	4	5
22. 만약 어떤 사람이 나에 대해 근거 없는 나쁜 소문을 퍼뜨린다면 나는 가능한 한 빨리 그 사람을 만나서 그 소문에 대해 이야기할 것이다.	1	2	3	4	5
23. 나는 종종 ‘아니오’라고 말하는 것을 어려워 한다.	1	2	3	4	5
24. 감정들을 겉으로 표현하기 보다는 억누르는 편이다.	1	2	3	4	5
25. 식당 같은 곳에서 서비스가 형편없으면 불만을 제기하는 편이다.	1	2	3	4	5
26. 칭찬받을 때, 가끔 무슨 말을 해야할지 모를 때가 있다.	1	2	3	4	5
27. 극장이나 강의실 등에서 옆에 있는 사람들이 큰 소리로 얘기한다면 나는 그들에게 조용히 해 달라고 말하거나 다른 곳에서 얘기하도록 부탁할 것이다.	1	2	3	4	5
28. 줄을 서서 기다리는데 누가 앞에 서려고 하면 비켜주지 않는다.	1	2	3	4	5
29. 내 의견을 즉각적으로 얘기하는 편이다.	1	2	3	4	5
30. 아무 말도 할 수 없는 때가 있다.	1	2	3	4	5

부록 35. 상태 자존감 척도

아래 문항의 내용에 대해 지금 이 순간 당신이 느끼는 정도를 표시해주시기 바랍니다. 다시 한 번 말씀드리지만, “지금 이 순간” 당신이 느끼는 대로 작성해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇 지 않다	조금 그렇 다	보통	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 내 능력에 대해 자신이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
2. 나는 내가 성공한 이로 여겨질지, 실패한 이로 여겨질지 걱정한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 지금 내 몸매가 만족스럽다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 수행에 대해 좌절스럽거나 당황스럽게 느낀다.	1	2	3	4	5
5. 나는 내가 읽은 것을 이해하는데 어려움이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 다른 이들이 나를 존경하거나 존중한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내 체중이 불만족스럽다.	1	2	3	4	5
8. 나는 남의 시선을 의식한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 다른 이들만큼 영리하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 나는 나 자신이 못마땅하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 나는 나 자신에 대해 좋다고 느낀다.	1	2	3	4	5
12. 나는 지금 내 외모에 흠족해한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 대해 걱정한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 일들을 이해하는데 자신감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15. 나는 지금 이 순간 다른 사람들에 비해 열등하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
16. 나는 매력이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
17. 나는 내 인상에 대해 염려한다.	1	2	3	4	5
18. 나는 지금 이 순간 다른 이들보다 학업능력(업무능력)이 부족하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
19. 나는 내가 일을 잘 하고 있지 않은 것 같다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20. 나는 바보같이 보일까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5

Abstract

Adaptive Functions of Zhongyong: Development of the Zhongyong Questionnaire and Zhongyong Attitude Cultivating Program

Doyoun An
Department of Psychology,
Graduate School
Seoul National University

This dissertation investigated the Confucian value, “Zhongyong”(Doctrine of the Mean) using western psychological methodologies. Zhongyong describes the attitude of continuously choosing dynamic balance and harmony in everyday life. In psychological terms, Zhongyong can be conceptualized as an attitude which includes cognitive flexibility, dialectic thinking, emotion regulation, and the internal motive of consistently conforming to the rules of Zhongyong. On the basis of this concept, the Zhongyong Questionnaire(ZQ), a self-report instrument for measuring Zhongyong attitudes, was developed and the variables related to Zhongyong were

explored. The Zhongyong attitude cultivating program was also developed.

Study 1 was conducted in three parts. In study 1-1, two questionnaires about the concept and experience of Zhongyong were administered to 99 adults with an academic background in Zhongyong. The response-sets were categorized by the following three-dimensional criteria: cognitive aspects, such as dialectic thinking/cognitive flexibility, emotional aspects, such as emotion regulation/affect balance, and internal motive. The results suggest that the concept of Zhongyong is a combination of the three aspects.

In study 1-2, thirty-seven out of the 99 preliminary items were selected by six scholars studying Confucianism and Zhongyong for the face validity and the 37-item ZQ was administered to 352 college students. Data suggest that the ZQ consists of 19 items with three-factor structure: 'timeliness(harmony)', 'balance', and 'empathy'. In study 1-3, the ZQ's reliability and validity, as well as the relationships between the ZQ and related scales were investigated with samples of 368 adults and 364 college students. The results from the two studies indicate that the 19-item ZQ has a three-factor structure, good internal consistency, and 2-week test-retest reliability. The ZQ was significantly correlated with other measures of cognitive flexibility, dichotomous thinking, emotion regulation and dysregulation, and basic psychological need satisfaction, confirming the scale's convergent construct validity. The concurrent construct validity of the ZQ was demonstrated by its correlation with the 'Zhong-yong Thinking Style Scale'. There was a significant correlation with age and Zyongyong attitude. When controlling for age, there was a significant difference in the level of Zhongyong attitudes based on

marital status and religion, but not on education level.

In study 2, the relationships between the Zhongyong attitude and Big Five personality traits and the 24 character strengths were explored with the participation of 216 college students and 313 adults. The results suggest that Zhongyong can be summarized into three characteristics: interpersonal relationships, self-realization, and wisdom. In addition, Zhongyong attitude was relatively more related to Conscientiousness from the Big 5 in men, and Agreeableness in women. The positive correlation between the level of Zhongyong attitudes and age was also replicated.

Study 3 was designed to examine the relationships between the Zhongyong attitude and various positive and negative psychological variables (depression, anxiety, borderline personality trait, self-esteem, well-being, psychological flexibility, and interpersonal competence) with the participation of 364 college students. Results indicate that Zhongyong is significantly correlated with lower levels of psychological symptoms such as depression and anxiety, and higher self-esteem, psychological flexibility, and well-being. In particular, Zhongyong attitude had a stronger effect on interpersonal competence than psychological flexibility.

In study 4, the role of Zhongyong attitude in the interpersonal area was explored and a training program was developed to cultivate Zhongyong attitude. In study 4-1, the ZQ and other scales measuring self and other's representations, interpersonal problems, and conflict management were administered to 275 college students. Zhongyong attitude was related to positive strategies and behaviors in conflict situations. The individuals with Zhongyong attitude were less emotionally confused or overwhelmed, and they reported higher levels of cognitive and emotional empathy. In addition, Zhongyong attitude

was related to positive representation of self and others.

In the study 4-2, a four-session Zhongyong attitude cultivating program was developed based on the results of the studies 1, 2, 3 and 4-1, and it was compared with self-assertiveness training program. Eleven people participated in each group, and a total of four 2-hour sessions were held. Interpersonal problems, conflict management, empathy, life satisfaction, and the self-esteem were measured pre- and post-training, and 4 weeks later. Results showed that in the Zhongyong attitude cultivating group, interpersonal problems were reduced more, and positive strategies and behaviors in conflict situations were enhanced more than in the self-assertiveness training group. Life satisfaction and self-esteem also increased.

In the general discussion section, the implications and limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

**keywords : Zhongyong, Zhongyong Questionnaire,
the adaptive function of Zhongyong,
Zhongyong attitude cultivating program**
Student Number : 2012-30839